
مكتبة الحياة
عاطف عمارة
طريقك إلى السعادة
كيف تحصل على السعادة والرضا؟

مكتبة الحياة

عاطف عمارة

طريقك إلى السعادة
كيف تحصل على السعادة والرضا

الناشر
المكتب العربى للمعارف

اسم السلسلة : مكتبة الحياة
اسم الكتاب: طريقك إلى السعادة
اسم المؤلف: عاطف عمارة
تصميم الغلاف : محمود حمدي

المكتب العربي للمعارف
١٠ شارع الفريق محمد رشاد حسن - خلف عمر أفندي -
ميدان الحجاز - مصر الجديدة - القاهرة
تلفون : ٢٦٢٣٧١٧٣ فاكس ٢٦٢٢٥١٢٨
بريد ألكتروني : malghaly@yahoo.com

الطبعة الثانية ٢٠٠٨

عمارة ، عاطف
طريقك إلى السعادة : كيف تحصل على السعادة والرضا / عاطف عمارة.
- ط١ .- القاهرة : المكتب العربي للمعارف ، [٢٠٠٨]
١٢٠ص ؛ ١٧×٢٤سم .
تدمك ٢ ٥٤٦ ٢٧٦ ٩٧٧

١-السعادة الشخصية
٢- الرضا عن النفس
أ . العنوان
١٥٢,٤٢

رقم الإيداع : ٢٠٠٨/١٠٣٩٤
الترقيم الدولى: I.S.B.N 977-276-546-2

" ننشأ وفى اعتقادنا أن السعادة في الأخذ، ثم نكتشف أنهـــا فـــى العطاء".

(سومرست موم)

"أعمل لسعادتى إذا عملت لسعادة الآخرين" .

(سقراط)

"إذا عرفنا كيف فشلنا نفهم كيف ننجح" .

(همنجواى)

"من لا يغامر فى الفشل لا يحرز النجاح" .

(نيكسون)

المقدمة

ما السعادة ؟ ما معناها ؟

فى أى شىء تكمن؟ هل هى كامنة فى أغوار نفوسنا، أم هى كائنة فى العالم الخارجى؟ أين نجدها؟ وأين يجب أن نبحث عنها؟

هل هى مجرد فكرة معنوية يمكن ترجمتها وتجسيدها فى أشياء وأفعال ومشاعر وسلوكيات؟ أم هى المباهج الحسية التى تمتلئ بها الحياة التى نعيشها؟ وهل هناك صلة معينة بين الطريقة التى نحيا بها وبين السعادة أو الشقاء فى الحياة؟

ما جوهر السعادة؟ وما جوهر الشقاء؟ وما أسباب كل منهما؟ هل تتوقف سعادة الإنسان على أفكاره أو أسلوبه فى الحياة، أم تتوقف سعادته على الحظ أو الصدفة، كأن يتصادف أن يولد فى أسرة موسرة لها من الحظ والثروة والقوة والجاه ما يمكنه من الحصول على كل ما يرغبه ويتمناه، ويوفر له جميع الوسائل التى من شأنها أن تدفعه إلى تحقيق أحلامه وآماله وأمانيه ؟

ما العلاقة بين السعادة وبين الأخلاق والفضيلة ؟ وهل يمكن أن يكون الأقوياء وأهل السلطة والاستبداد والجبابرة وسائر الأشرار الذين يتمتعون بالمال والسلطان من السعداء فى الحياة ؟

كل هذه الأسئلة وغيرها، ترد إلى الذهن بمجرد أن يفكر الإنسان فى معنى السعادة، وفى أسبابها، وفى عالمنا من حيث إمكان وجود السعادة أو الشقاء فيه · ولأن البحث عن السعادة لا يستقيم ولا يكتمل إلا بطرح هذه الأسئلة وأمثالها، فقد حاولنا فى هذا الكتاب أن نقدم الإجابة عن هذه الأسئلة التى لا شك فى أن الإنسان فى كل مكان وزمان قد طرحها على نفسه وبحث لها كثيرا عن الإجابات التى تشفى غليله·

وليس من شك، أيضا، فى أن السعادة كانت ومازال، هى المطلب الأسمى الذى يسعى الإنسان لتحقيقه فى الحياة · ولولا سعى

الإنسان الدائب فى طلب السعادة والبحث عنها • لما اختلفت أنماط الحياة باختلاف المجتمعات والأزمنة، ولما تطورت أنماط العمل، وأشكال الأسرة، لأن العمل والأسرة – من دون العوامل الأخرى – من أهم الدعائم التى تقوم عليها حياة الإنسان الاجتماعية، وتطورهما واختلاف شكليهما عبر العصور والمجتمعات، ما هما سوى التعبير العملى عن رغبة الإنسان الجامحة فى الوصول إلى أفضل أساليب العيش التى تضمن له أفضل أنماط الحياة، على أمل أن يحقق له "أفضل الأنماط" هذا •• أقصى قدر ممكن من السعادة والهناءة والاستقرار•

على أن الإنسان فى سعيه الدائب فى طلب السعادة، لا يتوقف أبدا عند شكل من أشكالها، أو لون من ألوانها، وهو لا يقنع بما يصل إليه منها• بل إنه لا يلبث أن يطمح إلى المزيد من السعادة، طالما كان يسعى لطلبها فى العالم الخارجي، ذلك العالم الذى ما وصل، ولن يصل، إلى الكمال المطلق، لا بسبب قصور عالمنا عن الكمال فحسب، بل أيضا لأن الكمال المطلق يستحيل أن يتحقق فى إطار العالم النسبى•• فالكمال المطلق هو "المستحيل" الوحيد الممكن الوجود الذى يجب على الإنسان أن يعترف بوجوده وألا يحاول إنكاره•• وبهذا المعنى تكون السعادة، أيضا، من الأمور النسبية، ويصبح من الغباء حقا أن نتحدث عن السعادة المطلقة •

بيد أنه يمكننا أن نفرق بين أشكال وألوان مختلفة من السعادة، وأن نتحدث عن السعادة الحقة والسعادة الزائفة، أو السعادة المعنوية والعقلية والسعادة الحسية، بنفس القدر والمعنى الذى نتحدث به عن الشقاء بمختلف ألوانه وأشكاله المعنوية والحسية •

والحديث عن السعادة هو الحديث عن "الإنسان" فى كل مكان وزمان، الإنسان الذى كان دأبه – دائما – البحث عن ذاته، وعن أسرار وجوده، وعن كل ما يتعلق بهذا الوجود من قريب أو بعيد• على أن السعادة ليست من الأمور الفرعية، ولهذا لا يُعَدّ البحث عنها

ترفا بأى حال من الأحوال، لأن السعادة ترتبط بالأخلاق، كما تــرتبط بالحرية، وترتبط بالمجتمع وأنظمته كما ترتبط بالفرد وقيمه وعاداتــه وأفكاره وتقاليده وعقائده وحتى مشكلاته النفسية الخاصة.. وهى بهــذا المعنى من الموضوعات الوجودية المهمــة والرئيســية وذات القــدر العظيم من الحيوية بالنسبة لحياتنا الشخصية والعامة .

لهذا رأينا أن نخصص لبحثها هــذا الكتــاب، ضــمن المكتبــة السيكولوجية، التى أخذت على عاتقها مهمة تبسيط العلوم النفسية حينا، وتطبيقها مبسطة فى كثير من الأحيان، إيمانا منــا بضــرورة نشــر المعرفة النفسية فى الأوساط الشبابية، لما لهذه المعرفة من دور حيوى فى تبصير الأجيال الشابة بحقائق النفس البشــرية، وحقــائق الحيــاة الاجتماعية، وتشكيل وعى هذه الأجيال بما يضمن لها التوفيق والنجاح والفاعلية والصحة وسعة الأفق، فضلا عن الاستبصــار الضــرورى بحقائق الحياة الخاصة والعامة .

فالدور الذى تؤديه المعرفة فى حياتنا يجب أن يزداد عمقــا وأن يتسع مداه حتى تتزايد فاعليته فى عالم يعتمــد اليــوم علــى ثــورة المعلومات والتكنولوجيا الفائقة، ذلك العالم الذى تتزايد فيه - أيضا - حدة الصراع والتنافس بين الدول المتقدمة . ولقد أصبحنا الآن نعــى، أكثر من أى وقت مضى، أن المستقبل المشرق لــن يكــون إلا لمــن يملكون مفاتيح المعرفة وتطبيقاتها .

***

لقد حاولت فى هذا الكتاب أن أضع يد القــارئ علــى مفــاتيح السعادة والنجاح.

كما حاولت أن أضع بين يديه الصورة العامة لملامح الحياة التى يجب أن يحياها كل من يطلب السعادة والنجاح، فضلا عــن محــاولتى للإجابة عن الأسئلة التى طرحت فى بداية هذه المقدمة . فإذا كنت قــد نجحت فى تحقيق هذه الأهداف، فحسبى هذا، وإن لم أكن قد حققت كل ما أصبو إليه على أفضل شكل، فحسبى أننى قد حاولــت. علــى أن

السعى نحو المزيد من المحاولات –المقبلة – لن ينقطع، وسوف يظل السعى متصلا حتى نحقق ما نصبو إليه وما عقدناه من أمل على هذه السلسلة منذ أن بدأنا فى نشرها ٠

وللقارئ منا أغلى الأمنيات بالتوفيق والنجاح والسعادة

عاطف عمارة

الفصل الأول

طريقك إلى السعادة

- مفاتيح النجاح
- الصدفة والحظ
- ما السعادة ؟
- الطريق إلى السعادة

مفاتيح النجاح

ليس من شك فى أن النجاح الذى يحققه الإنسان فى حياته، النجاح بمعناه الأشمل الذى يتسع ليشمل الميادين والمجالات كافة، هو أحد أسباب السعادة، كما أن الفشل والإخفاق من أهم عوامل الشقاء والتعاسة.

فإذا كان النجاح من العوامل المهمة والحيوية التى تحقق السعادة، فإنه يجب علينا جميعا أن نعرف "مفاتيح النجاح " والوسائل التى يتحقق بها، والشروط التى لا يتحقق بدونها. فإذا امتلكنا هذه المعرفة. كنا على ثقة من مسيرتنا فى الحياة، وكنا على ثقة أعظم من قدراتنا المدعمة بالمعرفة الواجبة، فما "مفاتيح النجاح" ؟

المفتاح الأول هو : العقل السليم، والنشاط، والصحة. فالعقل السليم هو الذى يخطط ويضع الخطط ذات الأهداف النهائية، وهو الذى ينتهز الفرص، بل يخلقها خلقا، وهو الذى يوجه استبصارنا الطرق التى تحقق أهدافنا فى الحياة، وهو الذى يوجه إرادتنا فى الطريق الصحيح بحيث لا نحيد أبدا عن تحقيق أهدافنا ولا نرتضى بأقل من تحقيق طموحاتنا وأحلامنا .

التخطيط إذن ضرورة واجبة لتحقيق أى نجاح، والتخطيط المنظم الهادف يتطلب العقل السليم اليقظ الدائم الانتباه. وهذا العقل، بدوره يتطلب صحة بدنية جيدة، لأن العقل السليم فى الجسم السليم. فإذا امتلك الإنسان الصحة الجيدة والعقل السليم، توافر له النشاط الذى يمكنه من بذل الجهد المطلوب لتحقيق أهدافه، وبهذه الوسائل يمكنه أن يواصل كفاحه وانتصاراته حتى يصل فى النهاية إلى تحقيق كل أحلامه وطموحاته .. فإذا حقق النجاح المنشود امتلك بذلك المفتاح الأول من مفاتيح السعادة .

ونحن إذا نظرنا فى حياة العظماء، من رجال المال والسياسة مثلا، لوجدنا أن نجاحهم إنما تحقق بفضل المفتاح الأول الذى يضم:

العقل السليم، والنشاط والصحة. فلكى يحقق الرجل الناجح أهدافه لابد له من استخدام العقل في التخطيط، ولابد له من الصحة الجيدة والنشاط حتى يتمكن من تنفيذ طموحاته وفرض إرادته بالعمل المتواصل غير المنقطع والجهد المنظم. وهناك أناس بدءوا حياتهم من الصفر، لكنهم بفضل عقولهم السليمة ونشاطهم وصحتهم بلغوا أعلى المناصب السياسية وتمكنوا من جمع الثروات الضخمة التى وضعتهم فى قائمة أغنى أغنياء العالم . أما أمثلة العظماء الذين كانوا يملكون العقل السليم والنشاط ولا يملكون الصحة، فهؤلاء كان يمكنهم أن يكونوا أعظم مما كانوا بالفعل لو لم يقف المرض عقبة فى سبيل تقدمهم وتطورهم .

إن العقل السليم يقودنا إلى النجاح منذ البداية، لأنه يدفعنا إلى اختيار العمل الذى نحبه، العمل المناسب لنا ولميولنا وقدراتنا. فنحن إذا اخترنا العمل المناسب أصبح نجاحنا فيه مؤكدا، وأصبح تميزنا نتيجة حتمية لأننا سوف نبذل أقصى جهدنا لكى نظهر قدراتنا ومواهبنا وإبداعنا من خلال هذا العمل، وسوف نؤدى عملنا دون أن نشعر بالملل أو السأم، وسوف لا نشعر بالغربة فى إهمال واجبنا وعملنا الذى نحبه . أما الذين يخفقون فى اختيار العمل المناسب نتيجة خطإ قرارات العقل غير السليم فإن الإخفاق هو نصيبهم، لأنهم سيعملون فى مهنة لايحبونها، وسيكون العمل بالنسبة لهم عبئا يودون التخلص منه، أو مشقة يجبرون أنفسهم عليها – يوميا – ويرهقون أعصابهم بها إلى أن يسقطوا فريسة لانهيار الأعصاب .

وهكذا سيطول بنا الحديث إذا حاولنا سرد المزايا التى نستفيد بها من العقل السليم كمفتاح أساسى من مفاتيح النجاح.

أما المفتاح الثانى، فهو : تحديد الهدف، فكل من يريد أن يحقق النجاح فى الحياة عموما عليه أن يحدد أهدافه الكبرى بدقة ووضوح، وعليه أن يسأل نفسه: ماذا يبغى من الحياة ؟ وما هدفه العظيم فيها ؟ على أن الإجابة عن مثل هذا السؤال تتطلب أولا أن يعرف الإنسان

نفسه حق المعرفة، لكى يعرف بعد ذلك ماذا يريد· فلكى تعرف مـــاذا تريد يجب أولا أن تعرف من أنت ؟ وأين أنت ؟ يجب أن تعرف ماذا كنت؟ وإلى أين وصلت ؟ لكى تحدد ماذا تريد أن تكون وإلى أين تريد أن تصل·· ويجب أن تعرف ماذا كانت أفكارك وأهدافك قبـــل ذلـــك، وهل حققت ما كنت تريد أن تحققه، أم أنك قد أخفقت فى ذلك، ويجب أيضا أن تعرف أسباب الإخفاق، الخارجية والذاتية، حتى تعمل علـــى تجنبها باتخاذ العادات الإيجابية الجديدة، وترك العادات السلبية · فكـــل إخفاق إنما يكون السبب فيه عاداتنا السلبية، أكثر مما يكـــون الســـبب كامنا فى الظروف الخارجية· فالظروف – غالبا – هى المسوّغ الـــذى نلجأ إليه لتسويغ إخفاقنا وعجزنا وفشلنا· أما إذا كنـــا مـــن أصـــحاب الإرادة القوية فلن نعترف بالظروف القهرية، ولن يكون هناك أبدا ما يقهر إرادة النجاح فى نفوسنا، وعندئذ يجب أن نبحث داخـــل نفوســـنا عن الأسباب التى تعوق تقدمنا وألا نلجأ إلـــى تســـويغ إخفاقنـــا بـــأى مسوغات خارجية واهية ·

تحديد الهدف إذن هو الخطوة الأولى فى بدايـــة الطريـــق نحـــو النجاح، إذ إن من لا هدف له·· ليس له أيضا رؤية فى الحياة، ومن لا رؤية لـــه يظل يتخبط بين الطـــرق ولا يصل أبدا إلى طريـــق، لأنه –منذ البداية– لم يحدد لنفسه الهدف أو الطريق الذى يجب أن يســـلكه لكى يصل إلى الهدف ·

ومن الواضح أن الذين يتخبطون بلا هدف فى الحياة لا يجنـــون السعادة، ولا يصلون إليها أبدا، بل إنهم يظلون يتحركون فى مكـــانهم ولا يتقدمون خطوة واحدة، وبالتالى لا يحققون أى نجاحات، وهـــؤلاء لايجنون من الحياة سوى مرارة اليأس والفشل والإخفاق، بل إن هؤلاء يكونون – منذ البدء – قد اختاروا لأنفسهم الحياة على هامش الحيـــاة، حيث يعملون ما لا يحبونه، ولا يطمحون إلى أكثر من الحصول علـــى أقواتهم اليومية، وجُل طموحهم فى الحياة هو أن يكونوا كالحيوانـــات التى أمنت الحصول على طعامها وشرابها فحسب، فلا طموح لـــديهم

أعظم من ذلك، ولا نجاحات ولا انتصارات ولا إبداع ولا تميز ولا تفرد·· وهم يحصدون ثمار تلك الحياة المنحطة المبتذلة، ويذوقون علقم التفاهة والحياة الهامشية، ولا يعترفون بعجزهم وخمولهم وفشلهم، بل يسوغون لأنفهسم هذا الفشل بالمسوغات كافة حتى يستمروا في نمط وجودهم الفارغ على هامش الحياة يحصدون ثمار اليأس والشقاء·

إذن ما الأهداف التى يجب على العقل السليم أن يعمل من أجل تحقيقها ؟ ليس من شك فى أن هذه الأهداف يجب أن تتضمن بعض الوسائل التى تؤدى بنا إلى تحقيق النجاح والسعادة، ومنها : الصحة، والعلاقات الشخصية الجيدة، ومبلغ الدخل الذى نرغب فيه، والطرق التى تؤدى إلى تحسين العمل، وإلى زيادة الدخل، والمبلغ الذى يجب ادخاره لتأمين الشيخوخة، ونوع المنزل، والسيارة، والمنافع التى ترغب فى توفيرها لكل فرد من أفراد الأسرة ·

تلك هى الغايات الرئيسية التى يمكن تحديدها، ويمكن أن نضيف إليها بعد ذلك : التنمية الدائمة لملكات النفس ومواهبها حتى تتطور شخصيتنا باستمرار، التطور الذى يضمن لنا المزيد من التقدم والنجاح·

ويمكننا أن نحقق هذه الغايات كلها، إذا رسمنا خطة عملية لتحقيقها، على مدار عدة أعوام، أو نرسم خطة لسنة واحدة، وخطة لخمس سنوات، ونضع أهدافا للإنجاز الشخصى من أجل التقدم، والانضباط الذاتى، وأهداف العمل·· فى اليوم الواحد، وفى الأسبوع، وفى الشهر ·

فإذا وضعنا الخطة العملية، علينا أن نراجعها يوميا، كل صباح، وكل مساء، لننظر ما تحقق منها، ونحدد العقبات التى حالت دون تحقيق بعضها لكى نعمل على إزالة هذه العقبات، ويجب أن نتذكر الأهداف التى تضمنتها الخطة فى كل لحظة حتى تستقر تلك الأهداف فى عقلنا الباطن، وبالتدريج سيعمل العقل الباطن على تنفيذ أهدافنا بشكل تلقائى يقودنا بإصرارا وإرادة قوية نحو النجاح ·

يجب أيضا أن نضع خطة عملية – مماثلة – لتنمية مواهبنا وملكاتنا وقدراتنا، تشمل التدريبات العملية الرياضية أو الذهنية أو اليدوية، إضافة إلى خطة "للتثقيف الذاتى" هدفها توسيع مداركنا وزيادة نضجنا ومعارفنا فى جميع الميادين والاتجاهات · يجب أن نقرأ فى: الفلسفة، والعلم، والفن والأدب والسياسة والاقتصاد، ويجب أن تكون لنا اهتمامات عامة بما يحدث حولنا فى المجتمع، وفى العالم كله، لكى نحيا الحياة الحقة، الحياة التى لا انفصال فيها عن التيار العام للحياة الواقعية الواعية المثمرة·

وباختصار، إذا أردنا أن نحقق لأنفسنا الصحة والسعادة، فعلينا أن نتبع القواعد التالية :

أولا : تعلم الاسترخاء :

تعلم كيف تريح جسمك، فى أى وضع وفى أى وقت وزمان ومكان · تعلم كيف تسترخى فى المنزل، فى المكتب، فى العمل، فى الطريق، فى أثناء الرياضة، فى وقت الحرب، فى أثناء قيادة السيارة، فى أثناء جلوسك فى السينما أو المسرح، فى مشيئتك، فى وقفتك، فى نومك·

تعلم كيف تريح عقلك، وفكرك، وأعصابك · تعلم كيف تزيل القلق، بل تعلم كيف تواجه القلق وترفضه وتنتصر عليه· تعلم كيف تواجه الحوادث الجسام، وتواجه المرض، والمصائب بجأش رابط ونفس هادئة · تعلم كيف تجلس فى هدوء، وكيف تنام وأنت سعيد ·

ثانيا : اعمل فى حدود طاقتك :

تعود أن تعمل فى حدود طاقتك ، وأن تستريح كلما شعرت بالتعب، فلا ترهق أعصابك · إن لبدنك عليك حقا · حدد موعد عملك، وموعد راحتك، وموعد لهوك، وموعد نومك، بحيث تنعم بالساعات

الأولى من نومك قبل منتصف الليل حتى تستيقظ نشـيطا، وتسـتقبل عملك بسرور وابتسام ٠

ثالثا : كل طعاما متوازنا :

انتق الطعام الموافق، ولا ترهق معدتك بتعدد أنواع الطعـام أو بالطعام الدسم ٠ أكثر من الخضراوات الطازجة والفواكه، قلـل مـن اللحوم والنشويات، كل خبزا أسمر، قلل من السكر الأبيض واسـتبدل به السكر الأحمر أو عسل النحل أو العسل الأسود٠ امضـغ طعامـك جيدا، مص الماء مصا، واشرب ثماني أكواب يوميـا، واحـدة فـي الصباح الباكر وواحدة قبل النوم مباشرة والباقي فيما بـين الوجبـات، ويحسن أن يكون كوب الصباح من عصير الفواكه ٠

لا تتقيد بالموعد، ولا تأكل كلما نوديت إلى الطعام، لا تجلس إلى المائدة إلا وأنت جائع ٠ أعط معدتك فرصة للراحة والصيام ٠ تعـود الصيام كلما شعرت بثقل في معدتك أو أمعائك، أو كسل فـي كبـدك، حتى تشعر بالراحة والرغبة في الطعام ٠

رابعا : تنفس :

التنفس هو مصدر الحياة ٠٠ وسر من أسرار الوجود ٠

تعود أن تتنفس بعمق وهدوء وتوقيت منتظم كلما أمكنك ذلـك٠ ومارس تمرينات التنفس العميق بوسائل اليوجا كلما وجدت إلى ذلـك سبيلا٠ اجمع بين التنفس العميق والإيحاء الذاتي حتى تبلغ القمة فـي التمرين٠٠ عندئذ سوف تتذوق الحياة بأجمل ما فيها وأكمل معانيها ٠

خامسا : اطرد فضلاتك جيدا :

لا تدع للإمساك مجالا في حياتك، واجتهد ألا تستخدم الملينات ٠ حافظ على كليتيك حتى تعملا بنشاط، وتطرد البول ومشتقاته ٠ نشـط

جلدك بالدلك والاستحمام يوميا· حتى تنشط المسام وتطرد إفرازاتها الضارة ·

سادسا : نظم السوائل التى تدخل معدتك :

قلل جدا من كميات الشاى والقهوة والكاكاو، والمياه الغازية، والسجائر· أقلع تماما عن شرب البيرة والمشروبات الروحية، حتى لا تتمدد معدتك أو تمرض بالأمراض التى تسببها المشروبات الضارة· استعمل الماء القراح الطبيعى· اشرب مياه الينابيع· أكثر من عصير الفواكه، والطماطم، والليمون، وعصير الخضراوات ·

تذكر أن اللبن على الرغم من أنه سائل، فإنه غذاء كامل، ويجب عند شربه التأنى كأنك تأكله، وأكثر من استعمال اللبن الرائب والزبادى ·

سابعا : تأمل وتفكر وحاسب نفسك وركز عقلك :

اعرف نفسك، واعرف روحك، واعرف صلتك بالكون، وتأكد من قيمتك كأعظم الكائنات · أنت أسمى الكائنات، لا تبتعد مطلقا عن هذه الفكرة، لا تتنازل أبدا عن رقيك وسموك، أينما كنت، وحيثما حللت· كن دائما فى رابطة مع الحى القيوم الذى خلق الكون وخلقنا جميعا· إنه أقرب إلينا من حبل الوريد، وإنه معنا أينما كنا، تأمل فى كل هذا وتفكر فى سر وجودك الذاتى، وفى سر الوجود العام، وتذكر أن هدف الحياة هو أن تبلغ أقصى درجات تطورها ورقيها، وأنها قد بلغت هدفها فعلا عندما تجسدت أنت فى هذا الوجود، وأن عليك أن تواصل رقيك الذاتى لتحقق ذاتك، فإن تحقيق الذات هو هدف الوجود·

ثامنا : عش حياة هادئة وكن بسيطا وكن فيلسوفا :

لا تمش فى الأرض مرحا، فإنك لن تخرق الأرض ولن تبلغ الجبال طولا، ولا تتعال على الناس فأنت لبنة من لبنات البشر، من

نفس الجنس، مهما غرتك الدنيا بزخرفها ومهما غمرتك الدنيا بالمـال والجاه والسلطان، فأنت إنسان قبل أن تكون السلطان، فالتواضع أصل رفعة النفس، ورفعة النفس أساس الحكمة .

تاسعا : اعتن بجسمك :

مارس تمرينات اليوجا وتمرينات التنفس العميق، وأى تمرينـات أخرى تحبها، حتى تحصل على جسم سليم صحيح قوى وتفرز غددك فى نشاط ولين ويسر، وتنعم بالصحة والنشاط والحيوية الدافقة .

عاشرا : العقل المطمئن :

إن هدف اليوجا، أن تصل بك إلى عقل ساكن هادئ، قوى، فـى صفاء، سعيد فى هناء، مرتب التفكير، قانع فـى غيـر خضـوع أو إذلال.. ولكى تعيش هادئ النفس، لا تعلن عن متاعبـك دائمـا، لأن الأشخاص الذين يعلنون عن متاعبهم لا ينفد رصـيدهم منهـا أبـدا، ويمجهم الناس .

والعقل المطمئن هو طريقك إلى السـعادة النفسـية، والسـعادة النفسية تنبع من أعماق النفس، فابحث فى أعماقك حتى تعرف نفسـك وتفهمها، وتحل الصراع الداخلى، بين عواطفك ورغباتـك وآمالـك، وحقيقة الموقف الذى أنت فيه والبيئة المحيطة بك، وتلائم بين نفسـك وبين كل هذه العوامل، وتوائم بين نفسك وبـين الآخـرين، وتقـبلهم علـى علاتهم، لأن لكل منهم مفاهيمه الخاصة، وحاول أن تـدخل السرور على من هم حولك فينعكس عليـك السـرور كمـا تـنعكس الصورة على المرآة. استشعر السعادة دائما فى أعماق نفسك، وابتسـم للحياة حتى يتجمع لديك فائض من السعادة التى تنبع من أعماق النفس

وتفيض على من هم حولك كما يفيض الغدير على ما حوله بالخير والبركات[1].

تلك هى مفاتيح النجاح، والصحة، والحياة الهادئة الناعمة السعيدة. تأملها، وفكر فيها جيدا، ثم تساءل : ما الذى تملكه منها؟ وما الذى لا تملكه ؟ وكيف تستخدم المفاتيح التى تملكها بالفعل؟ وعلى ضوء الإجابة أعد تنظيم حياتك حتى تصبح بحق سيد نفسك وصاحب قرارك ومصيرك .

***

[1] الينبوع للسعادة : عباس المسيرى ، دار المعارف ، ١٩٦٦ .

الصدفة والحظ

من الأشياء التي يجب أن نحذر منها جميعا :أن نترك حياتنا لعبة في يد القدر أو الصدفة أو الحظ ·

ومن الواجب علينا أن نصبح سادة أنفسنا - كما قلنا - لأن الإيمان بالحظ لا معنى له سوى أننا نعتمد على الظروف والصدف التي لابد أنها لن تكون دائما لصالحنا· يجب أن نعتمد على مواهبنا وقدراتنا وجهدنا الذاتي، أي يجب أن نعتمد على أنفسنا وعالمنا الداخلي، وألا نعتمد مطلقا على الظروف الخارجية في تسيير حياتنا ·

إن حياة الإنسان مثل السفينة المبحرة في محيط تلعب بها الأنواء والعواصف، وإذا لم يكن الإنسان ربانا قديرا فإن الريح تسيطر على مركبته وتلقي بها في مهاوي العدم· فهل يترك الربان الحكيم قياد سفينته للظروف والصدف والحظ ؟! بالطبع ·· كلا لأنه لو فعل فشأنه شأن الأحمق المجنون الذي يختار الهلاك لنفسه عندما يَعُدُّ الحياة مجرد مغامرة يمكن أن نقامر عليها بكل شئ حتى مصيرنا ومستقبلنا·

إذن فالعقلية التي تؤمن بالحظ هي أول ما يجب على الإنسان الناجح أوالذي يبغي أن يحقق النجاح أن يتجنب الثقة بها أو يعتمد عليها، وعليه - بالمقابل - ألا يثق إلا بالعقلية الموجهة التي تعتمد على التخطيط كوسيلة للوصول إلى تحقيق الأهداف· وعلينا أن نؤمن بأن حياتنا تمضي في عالم تحكمه قوانين صارمة، ثابتة، أولها قانون العلة والمعلول، أو السبب والنتيجة، وأن كل ما يجري في العالم من أحداث إنما يخضع لهذا القانون الذي يدل على أنه لا وجود مطلقا لما يسمى بالصدفة أو الحظ · فالرجل الناجح يحقق النجاح لأنه يفكر ويحلم ويطمح ثم يبذل من الجهد والعمل الشاق المتواصل ما يحقق به أحلامه وأفكاره وطموحاته، ومثله الرجل الثري الذي بدأ حياته من الصفر حتى وصل إلى قمة النجاح والثروة في عالم التجارة والأعمال· ولو كان الرجل الذي يحلم بالنجاح أو الثروة ممن يعتمدون على الصدفة أو ينتظرون الحظ أو ضربات القدر لما وصل كل منهما إلى

ما وصل إليه ٠ إن الحياة لن تكون سوى مجرد انتظار يائس طويل الأمد بالنسبة لمن ينتظرون الحظ ويثقون به، وهؤلاء لن يجنوا من انتظارهم الطويل سوى مرارة اليأس والفشل والإخفاق ٠

يقول اللورد بيفر بروك : "مع كر السنين، يقل اعتقادى بوجود أى حظ ما٠ إنه لمن حسن الطالع أن يولد المرء وهو وارث خمسمائة ألف دولار بدلا من أن يولد فى كوخ٠ هذا ما كتبته قبل ذلك، لكن هذا القول لم يعد يبدو لى حقيقيا ٠٠ إذ ربما كان حافزا أن يولد المرء فقيرا، فى حين أن يولد المرء غنيا يمكن أن يجر إلى الدمار" ٠ إننا نعتقد على الفور أنه من سوء الحظ أن يفقد امرؤ ثروته فى كارثة بعد أن يكون قد قضى السنين الطوال فى جمعها ٠ غير أنه ربما كان فى أساس الكارثة عناصر أغفلها هذا الشخص ٠ كما يمكن أن يكون ثمة شيء حسن، على الرغم من مظاهر الكارثة، يجبر رجلنا على إيقاظ فكره المستغرق فى النوم، وعلى تعزيز مسلكه ٠

من السخف الاعتقاد بأن ثمة أناسا يولودون محظوظين، وآخرين يولدون سيئى الحظ، تماما كما يولد البعض كبار الأجسام، والآخرون صغار الأجسام ٠ وربما يمكن تفسير "الحظ" أحيانا بالجهد والفكر، تماما كما يمكن تفسير "سوء الحظ"بغياب هاتين الخاصيتين[1]٠

ما الذى يجرنا إليه الإيمان بالحظ والاعتماد عليه ؟ إنه يجرنا إلى الاعتقاد بأننا سوف نحقق أعظم النجاحات عندما يسوق الحظ لنا أعظم الفرص ٠٠ وعلينا – عندئذ – أن ننتظر الفرصة العظيمة التى تهبط علينا من السماء بشكل سحرى يحقق لنا أعظم أحلامنا٠ ويدفعنا ذلك – بالطبع – إلى عدم الاقتناع باغتنام الفرص الصغيرة التى تتتابع أمامنا، وهكذا تتحول حياتنا إلى "حالة ممتدة من الانتظار الطويل" غير المثمر، بينما تضيع منا الفرص الحقيقية كافة، أى أن الاعتقاد فى الحظ لن يقودنا فى النهاية إلا إلى الفشل ٠ إنه يحول حياتنا إلى "انتظار" فارغ لا جهد فيه ولا عمل، إنها الحياة على الهامش، لأن الرجل الناجح يتصرف على النقيض تماما، فهو لا يؤمن بالحظ، بل هو على

[1] سبيلك إلى السعادة : سمير شيخانى ، الآفاق الجديدة ، بيروت .

النقيض يؤمن: بأن الفرص الصغيرة المتتابعة هى التى تؤدى فى النهاية إلى النجاح .. عندما تتراكم الفرص الصغيرة تصنع تاريخ النصر بالكفاح المثمر .فالنجاح العظيم لا يأتى دفعة واحدة، ولا يكون ثمرة لفرصة واحدة عظيمة، إنما هو نتيجة الكفاح والعمل المستمر المتواصل غير المنقطع، العمل الذى يحقق الهدف النهائى.. وهو النجاح .

لننظر إلى حياة مشاهير الرجال فى مختلف الميادين، ولن نجد عندئذ من بينهم من كان يؤمن بالحظ أو الصدفة، بل إننا سوف نجدهم جميعا يعتمدون على مواهبهم وجهودهم ومعارفهم التى وظفوها إلى أقصى حد ممكن للوصول إلى أهدافهم، وكانت أهدافهم -دائما- هى الوصول إلى التميز والنجاح فى الميادين التى يعملون بها. وسوف نجد أن نجاحهم فى النهاية كان ثمرة الجهد الطويل والعمل الشاق الذى بذلوه على مضى السنين.

لننظر إلى الذين أمكنهم أن يحققوا النجاح فى حياتهم، وسنجدهم جميعا يعتمدون على الفكر الحاذق، والنظر الثاقب، والصحة والجهد الدائم الذى لا ينقطع والذى لا ينحرف عن مسار الهدف الرئيسى الثابت. سنجدهم جميعا ينطلقون من أفكار محددة ثابتة، نحو هدف واضح لا يتبدل، وأنهم يسلمون قيادهم لعزيمة لا تلين فى مضيها نحو تحقيق هذا الهدف بإرادة حديدية واثقة بالنجاح .

لا شيء إذن يحدث مصادفة، ولكل حدث أسبابه التى تكمن خلفه، وكل إنسان هو صانع مصيره وصانع نفسه، مهما بدت المظاهر غير ذلك، ومهما تخيل الإنسان أن الظروف والعوامل الخارجية هى التى صنعته أو صنعت حياته فى الماضى . وقد يشعر الإنسان بالفعل أنه غير مسئول عن الكثير من الأحداث التى مضت فى حياته، بل إن حياته كلها كانت تسير على غير إرادته، أو يشعر أن الحياة أرادت له وضعا لم يكن يرضاه، وأنها فرضت عليه بعض الاختبارات التى لم تكن من اختياره، وأن هذا الشعور قد استقر فى عقله الباطن، وتجسم، وأصبح يعيش هذا الشعور ويؤمن كل الإيمان بعدم مسئوليته عن

أحداث حياته وعدم قدرته على السيطرة عليها أو توجيهها. قد يحدث ذلك، ولكن هذا الشعور نفسه هو الذى يوجه حياته - فيما بعد- أى أنه هو نفسه المسئول عن سيطرة هذا الشعور على الذات ، والذات -نفسها- مسئولة عن استسلامها واختيارها للقيام بهذا الدور السلبى .. فالإنسان هو المسئول عن اختياراته للأدوار التى يقوم بها فى الحياة سواء كانت سلبية أو إيجابية، والأفكار التى يتبناها ويعتقدها هى التى تخلق الطابع الإيجابى أو السلبى للأدوار التى يختارها .. لا شىء إذن فى حياتنا يخضع للصدفة أو الحظ .

وعلينا - هنا - أن نركز الانتباه على الدور الذى يلعبه عقلنا الباطن فى حياتنا، وفى اختياراتنا، وفى خلق الحالة العقلية التى تؤهلنا للنجاح أو للإخفاق . فكل شىء يخضع إما للقوانين الطبيعية وإما للقوانين الذهنية، فإذا ترك الإنسان نفسه للشعور بأنه يحيا على الرغم منه، وأنه لا سيطرة له على مسار حياته، ترسخ هذا الشعور فى النفس وبالتدريج يشعر الإنسان بعدم قيمته وبعجزه ، ثم يتحول هذا الشعور بالعجز إلى عدم ثقة بالنفس، ويعمل العقل الباطن عندئذ على تحويل هذا الشعور إلى إيمان والإيمان إلى حقيقة واقعة . وهكذا يصبح "الذهن" - نفسه- هو السبب الكامن خلف الإخفاق والفشل، أى أن الحالة العقلية التى نرسخها فى أنفسنا، بوعى أو بغير وعى، هى التى تؤهلنا للنجاح أو الفشل. ومن هنا تكون المقولة التى تشير إلى أن السعادة تكمن بداخلنا وليست بخارجنا مقولة صحيحة إلى أبعد الحدود، لأنها تعنى فى الوقت نفسه أن السعادة ترتبط إلى حد كبير بالإرادة الذاتية والقدرة على السيطرة على مسار الحياة الذاتية الداخلية والتحكم فيها.. علينا إذن أن نهتم بحالتنا العقلية وبالأفكار التى توجه حياتنا لتكون دائما من النوع الإيجابى الذى يؤكد دائما أن الهدف الأساسى لحياتنا هو الصحة والسعادة والنجاح والقدرة على تحقيق النصر الدائم فى مضمار الحياة مهما كانت العقبات والعراقيل .

***

ما السعادة ؟

نحن جميعا نطلب السعادة ونبحث عنها ونتمناها بنفس القدر الذى نتجنب به الشقاء ونأمل فى القضاء عليه، ولكننا ننسى دائما أن السعادة تتبع من داخلنا، ولهذا نجدُ فى السعى بحثا عنها ·· فى الخارج، ونلهث وراء المظاهر البراقة، والأشياء التافهة ظنا منا أن امتلاك الأشياء المادية هو الذى يحقق السعادة ·

والعجيب، أننا حقا وكثيرا ما نخفق فى الحصول على متع الحياة الكبرى بتمسكنا الجشع بالتوافه الزائفة البراقة، وننسى – كما قلنا – أن بوسع كل امرئ أن يكتسب السعادة، فهى فى كثير من الأحيان فى متناول اليد، ولكننا لا نراها، لأننا نبحث عنها فى غير مكانها، فلكى نجد السعادة ينبغى أن ننقب عنها فى قرارة نفوسنا، ذلك بأن السعادة تتبع من الداخل عبر جهودنا ومعتقداتنا الشخصية ·· ولأن الإنسان لا يمكنه أن ينفصل عن الكون والطبيعة، فإن سعادته تكمن أيضا فى عمله وفقا لنفس القوانين التى تحكم الكون والطبيعة، وأى انحراف عن هذه القوانين هو انحراف عن السواء، انحراف يؤدى إلى المرض أو الشقاء، لأن الإنسان عندما يعمل وفقا للقوانين الطبيعية الكامنة فيه وفى الكون كله، إنما يحقق غرض الحياة من وجوده، ويحقق بذلك ذاته وفى تحقيق الذات ·· السعادة والنجاح ·

ومن العجيب حقا، أن بعض الناس لديهم كل الأسباب لكى يكونوا سعداء ولكنهم يلحون على الاعتقاد بأنهم غير سعداء· وأولئك الذين يستمرون فى الشعور بأنهم مظلومون إنما يوصدون الباب دون السعادة، فى حين أن بإمكانهم الاستمتاع بغناها بكل يسر ·· إن السعادة هى "الحالة الذهنية للقناعة"، وهى نتيجة الملاءمة الناجحة مع العالم على حقيقته· إنها نتيجة كون الإنسان مفيدا ومساهما فى رفاه الآخرين وسعادتهم ·

إن متع التفكير والصدق والعمل والإحسان لن تسقط علينا مثل قطرات الندى على الزهرة، دون جهد من جانبنا • فالعمل واليقظة والمثابرة ونكران الذات والشجاعة والجلد هي العناصر التي يتكون منها هذا النوع من "الفرح". يقول الشاعر ألفريد تنيسون: إن سعادة الإنسان في هذه الحياة ليست في انعدام أهوائه بل في سيطرته عليها. ويقول شكسبير : إن الفضيلة وحدها هي السعادة في هذا العالم[١].

العمل المتلائم مع العالم إذن هو أحد أسباب السعادة، والسعادة هي "القناعة العقلية"، تلك القناعة التي تقودنا إلى "الرضا" عن النفس والإيمان بضرورة العمل وقيمته، فنحن نعمل من أجل تحقيق أهدافنا، من أجل تحقيق ذاتنا، ولكن لهذا العمل -بالطبع- مردوده على الآخرين، وهويؤثر في سعادتهم كما يؤثر في سعادتنا، إننا لا نحقق أنفسنا بالعمل فحسب، بل إننا - أيضا - نتجاوزها ونتجاوز ذاتيتها وأنانيتها السلبية بأن يكون عملنا مؤثرا ومفيدا للغير كما هو لنا •

ما ينبغي أن نؤكد عليه هنا، هو : أن السعادة تنبع من نفوسنا، من داخلنا، من القناعة العقلية بقيمتنا في الحياة وبقيمة دورنا فيها، هذه القناعة هي التي تخلق "الرضاء".. أما شهوة التملك الجامحة، فهي تنحط بنا إلى مستوى الماديات والأشياء، وتربط قيمتنا الذاتية بقيمة السلع التي نمتلكها، وإذا وصل الإنسان إلى القناعة العقلية، التي لا وصول إليها إلا بمعرفة النفس، وتحديد أهدافها السامية في الحياة، فإنه يصل أيضا إلى الاستقرار النفسي والهدوء، ويعرف الطريق الذي يجب عليه أن يسلكه لكي يصل إلى أهدافه، وبهذا يطمئن قلبه لأن سفينته في الحياة تسير في طريقها الصحيح، ويمكنه أن يشعر عندئذ بالرضاء وأن تشع نفسه بالبهجة لأنه يكون عندئذ على ثقة من نفسه ومن مصيره، ويكون سيد مصيره وقراره، فيشعر بقوته الذاتية وقوة إرادته واستقلال قراره، وكل ذلك يعضد شعوره بالأمن والأمان والثقة والاستقرار والهدوء والقوة والرضاء.

---

(١) سبيلك إلى السعادة : السابق .

لا تدع مشاعرك الشخصية من نحو اليأس والتعب والقرف والحقد أو الخوف تظهر على ملامحك، ولا تدعها تطبعك بطابعها. اجعل نفسك -دائما- شخصية مرحة، غير يائسة أو مكتئبة . عليك أن تكون يقظا لنفسك ومسيطرا عليها.

يقول المثل : إن العمل هو أحد مفاتيح السعادة . أن يكون المرء منشغلا باستمرار بعمل من الأعمال، غير متسائل أبدا : "ماذا يجب أن أفعل" ؟ هو سر الخير الكبير والسعادة .

إن الأفكار تستطيع أن تؤمن السعادة . وعلى ذلك يصبح من الضروري علينا أن نراقب أفكارنا تماما كما نراقب أفعالنا. وكما نحرص على أن تكون أفعالنا حسنة، نظيفة ولطيفة، فإنه أكثر أهمية أن تكون أفكارنا كذلك . فالمرء هو حسبما يفكر في قرارة نفسه. إن الأفكار التي تعشش في داخلنا، وتصدر عنا بالكلمة والحركة، تحدد سلوكنا الأخلاقي . يجب على كل منا أن يقول في قرارة نفسه :

إني ساوجه حياتي وتفكيري، كما لو كان العالم بأسره سيرى الأولى ويقرأ الثاني. فالتفكير الذي لا يؤدي إلى أي نشاط ليس تفكيرا- إنه حلم . ولعل أسعد الناس طرا في العالم، هم أولئك الذين يملكون أكثر الأفكار تشويقا .

نحن نعيش بالأعمال، لا بالسنين، بالأفكار، لا بالأنفاس. بالأحاسيس لا بأرقام على صفحة . ينبغي لنا أن نقيس الزمن بتنهدات القلب. إن من يفكر كثيرا ويحس أنبل الأحاسيس ويقوم بأفضل الأعمال هو الذي يحيا حياة كاملة مليئة، إن أفكارك هي التي تحكم حياتك، وأنت تصنع نجاحك أو فشلك في هذه الحياة بأفكارك نفسها. ولا بأس في أن يصل بك الطموح والأمل إلى النجوم، لكن احتفظ بقدميك على الأرض. إن أكثر الأشياء بعثا على الرضا في هذا العالم هي الأفكار السارة اللطيفة، وإن أعظم فن في الحياة هو أن يكون لدينا أكبر عدد ممكن من هذه الأفكار.. لا تفكر إذن إلا في الأشياء الصحيحة، الأشياء العادلة، الأشياء الصافية، الأشياء الجميلة. ليس

هناك شيء حسن أو سيئ إلا وكان التفكير هو الذى يجعله كـذلك. إن الأفكار تقولب مصير الإنسان محددة النجاح أو الفشل، وكـل فكـرة تطبع نفسها إلى الأبد على شخصيته. ومن هنا يمكن القول إن الأفكار هى التى تصنع هذه الشخصية[١].

معنى السعادة :

وتأكيدا لتعريف السعادة نقول مع الدكتور "محمد فتحى" صـاحب "فلسفة السعادة": إن السعادة حال من الرضا الفكرى المنبعث من أعماق النفس . وقد توصف السعادة بأنها اغتباط العقل حين يبدو كل شـيء سارا بهيجا مرضيا، وحين يختفى كل ما يدعو للإزعاج والقلق . وقد يقول إنسان إنه كان سعيدا حين يحس بشـعور المغـامرة والنشـوة، وكلاهما على صواب، فالسعادة أمر شخصى يتغير حسب مزاج كـل شخص. وعلى كل حال، يجب ألا تختلط عليك السعادة بحالة النشوة أو اللذة . ولهذا السبب يجب أن تفكر فيها على أنها حالة اتزان يرضـى بها العقل، فتحتاج إلى تنظيم من بعض النواحى حين تحيط بنا العوامل المقلقة التى تؤثر فى هذا الاتزان .

والاتزان من أهم صفات السعادة المستمرة الثابتة . فإذا أصـابنا قلق يهدد هذا الاتزان حدث رد فعل يؤثر فى الـنفس – إلا إذا أمكـن إزالة هذا العامل المقلق. ثم إن العقل المتزن يستطيع الاحتفاظ بـاتزان السعادة بينما لا يستطيع ذلك عقل مضطرب. ومـع ذلـك، فـبعض المجانين سعداء بجنونهم، ولكننا لا نطمع لأنفسنا فى سعادة من هـذا النوع .

على أنه ليس هناك قانون – فى رأى الدكتور محمد فتحى – أو نظام أو كلمة سحرية أو قاعدة ذهبية للحصول علـى السـعادة، فـإن شخصياتنا مختلفة أشد الاختلاف حتى إن الطريق الذى يقود أحدنا إلى السعادة المطلقة قد يقود الآخر إلى الشقاء المطلق . وقد تكون السعادة

---

[١] المرجع السابق .

فى الحركة بالنسبة لإنسان، وقد تكون فى الهدوء التام بالنسبة لآخـــر. ألا ترى بعض الناس يحبون التنقل والحركة والترحال وإثارة الضحك ومحادثة الجميع وإتيان كل الحركات، وترى أشخاصا آخرين يسعدون كل السعادة برقدة ناعمة هادئة بين الطير والأزهار فى حديقة ناضرة، شمسها صافية؟ فلنفهم أنفسنا قبل أن نقرر رأينا فى السعادة.

وقد يقول إنسان إنه لا يفكر فى نفسه، وإن كل أفكاره محصورة فى إسعاد أهله وزوجته وأولاده، فهو يوضح أن أعظم ما يفرحه فـــى الحياة هو رعاية أسرته، وأنه يحس اللذة كلها فى هذا العمـــل، فهـــو يحقق رغبته الشخصية ويسعد نفسه بإسعاد من يحب. ولا ننكر أنه قد يؤثر غيره ويفضلهم على نفسه، ولكنه سعيد بذلك، فليعترف بأنه يسعد نفسه ويعمل لنفسه أيضا. إن السعادة قد تنبع من إســعاد الآخــرين أو التضحية لأجلهم ولاستمرار سعادتهم وخصوصا إذا كنا نحبهم حقـــا. ولكن يجب ألا نفسد هذه السعادة بأن ننكر سعادتنا وســرورنا حــين نؤدى هذه الرسالة السامية (إسعاد الآخرين). من الضرورى أن نحقق لأنفسنا السعادة المنتظمة المستمرة، لنتحمل أعباء الحياة. وإنه لواجب علينا نحو المجتمع كما هو واجب علينا نحو أنفسنا، فإذا لم نكن سعداء فلن ننشر السعادة فى محيطنا ولن نبعث السعادة فى قلوب من نلقـــاهم فى حياتنا اليومية ولن يرجى أى نفع أو فائدة فى تقدم شـــعب غيـــر سعيد.

يجب أن نسعد أنفسنا دون أن نصل إلى درجة الأثرة، فالأثرة لن تهدينا إلى السعادة، ويجب أن نتخلص من الأثـــرة لنســتعد للســعادة ووسائلها .

والشعور بالضيق وعدم الاطمئنان يُعَدّ من أهــم مظـــاهر عـــدم السعادة، وسببه العجز عن تحقيق إحدى الرغائب، والنـــاس يحـــاولون ممارسة كل ألوان التسلية واللهو ليشفوا أنفســـهم مـــن هـــذا الضـــيق الفكرى. ولكن اللهو ليست إلا وسيلة وقتيـــة للتهـــرب مـــن الحقـــائق والمشكلات، إذ بعد قليل نصحو من نشوة اللهو فنرى الحقـــائق جاثمـــة

أمامنا وهى تئن وتنوح وتصرخ ولا سبيل للفــرار مــن مواجهتهــا٠ فمصدر الشقاء هنا أننا لا نحاول –جادين – أن ندرس أنفسنا ونفحص مشكلاتنا، ولم نعرف رغباتنا الأساسية، ولم نحاول بأى طريقة منظمة أن نرضى هذه الرغبات ٠٠ والغالب أننا لا نود أن نعــرف رغباتنــا خوفا من مواجهة أنفسنا وخوفا من كشف ما فى حياتنا من فراغ ممل٠ وبذور الانحلال النفسى تنمو بسرعة فى الفراغ الفكرى ٠ ونحن حين نضيق بالحياة لأقل سبب نهول ونضخم من آثار كل المنغصات التافهة والعادية التى نلاقيها ٠ فيجب أن نهدف إلى كشف رغباتنا الأساســية، وفهمها، وإرضائها أو التسامى بها، وأن ننظم لأنفسنا سياسة مرسومة للتغلب على الصعاب ٠

وعدم السعادة "شقاء" نحس به حين يحس العقل بما يثيــر القلــق والاضطراب ويثير الأعصاب٠ وإذا كانت المشكلة مقلقة أو مزعجــة جدا فإنها تهيج مجموعة من خلايا العقل بدرجة تغيــر كــل نظرتــك للحياة، فتختفى الدنيا وراء سحب قاتمة من الهم والقلق والضيق ٠

وهذه الخلايا المنزعجة قد تحدث فــى الجســم اخــتلالا عامــا، فيصعب على باقى خلايا الجسم أن تؤدى أعمالها العادية، فتفقد كثيــرا من قدراتك ومواهبك، ولا تستطيع النوم أو الإحســاس بالراحــة، ولا تستطيع أن تأكل بأى لذة، وتحس أنك لن تســتطيع أن تعقــل شــيئا٠ وانشغال العقل بمشكلة بغيضة يعوقه عن متابعة الاهتمــام بــالأمور الأخرى ٠ فماذا تفعل؟ تحاول أن تمنع ارتباك تفكيرك بأن تحــاول "ألا تفكر" فى هذه المشكلة المقلقة، وقد تنجح فى هذه المحاولــة لحظــات، ولكنك تبذل فيها جهدا يضايقك أكثر مما تضايقك المشكلة نفسها٠ وإذن فيجب التخلص من سبب القلق والحيرة، أى من المشكلة نفسها٠ وليس معنى هذا إزالة المشكلة، ولكن المعنى إزالــة قــدرتها علــى إثــارة التفكير٠٠ ويختلف عن هذا٠٠ الانحطاط العصبى التام، حيث لا يتحــدد تماما مصدر التعب٠

يجب أن نتعلم إذن كيف نواجه المشكلات أولا بأول، ويجب أن نتعلم أن نواجه متاعبنا العقلية، لأنها لن تتركنا إذا أغمضنا العين عنها، بل إنها تتعقبنا ليلا ونهارا حتى نستطيع البت في أمرها أخيرا، ولكن مشكلات الحياة لا تلبث أن تتجدد، وعلى ذلك فقد نبت في أمر مشكلة بطريقة خاصة، ولكن المشكلة التالية قد تحتاج إلى معالجة مختلفة كل الاختلاف ٠

فليس للعلاج قاعدة ذهبية، ولكن هناك مجموعة من القواعد الأساسية يجب أن نتعلمها :

هل تعرف رغباتك الأساسية في الحياة؟ هذا أمر ضروري٠ فإنك إذا لم تعرف أهدافك في الحياة، فإنك تضيع وقتا كبيرا جدا، أنت إذا تعرفت على رغباتك وأهدافك فقد تكتشف الكثير من الحقائق الشائقة، وقد يتجلى لك من المظاهر أن رغباتك مكبوتة أو ثائرة، وقد تكتشف وجود بعض العقد٠٠إلخ٠

إن معرفة الرغبات الأساسية والشهوات والمخاوف عند أي إنسان تمكنه كثيرا من تبسيط مشكلاته في الحياة، وتمكنه من تبسيط سياسته لمواجهة المستقبل٠ ويتوقف الأمر –كثيرا– على قوة الإرادة، وعلى الجهد الذي نبذله لضبط أفكارنا وتوجهها، فإن ظن القارئ الآن أنه يحتاج إلى قوة الإرادة فإني أطمئنه بسرعة إلى أن لديه من قوة الإرادة مثل ما لأي شخص آخر، أو لن يحتاج العلاج النفسي إلى أي طريقة شاذة أو قدرة خارقة ٠

أما الأمر الثاني، فهو تحقيق الرغبات أو التسامي بها٠ وقد ذكرنا التسامي لأن تحقيق كل الشهوات والأغراض أمر عسير في حياتنا المتمدينة٠ ومع ذلك فتحقيق الرغبة أسهل وأكثر إرضاء من التسامي بها٠ ونصف المعركة في تحقيق أغراضك الأساسية هو المعرفة و"التشخيص"، أما العلاج فأمره بسيط غالبا٠

والأمر الثالث سياسة مرسومة لمواجهة الصعاب والتغلب عليها، وهذه السياسة المرسومة سلاح يضمن تنفيذ ما نصمم عليه، ولنزيل

من أنفسنا اللهفة والحيرة والقلق· ويطالبك بعض العلماء بأن تكتب مشكلاتك على ورقة لتكتب بجوار كل مشكلة حلها الملائم · فإذا انتهى العقل من هذا التسجيل، انزاح عنه عبء "تخزين المشكلات" ووضعها على الرف، وعبء الضيق بالحياة لكثرة هذه المشكلات التي لم تستطع لها حلا، والتي تشغله بكثرة تفكيره فيها · فإذا ما انتهيت من تقرير العلاج اللازم لكل مشكلة ولكل حال، فلن تستفيد بعد ذلك من مراجعة مشكلاتك ولن ينشغل بها عقلك، ولن تضيق بها نفسك ولن تحتاج إلى إعادة التفكير فيها إلا إذا تعقدت الأمور، أو طرأت ظروف أو أمور جديدة · إن المشكلات لا تتضخم وتتعقد أمامنا إلا لكثرة تفكيرنا فيها[1].

لنعد، مرة أخرى لمعنى السعادة·· السعادة كلمة جميلة لمعنى أجمل، ويفسرها قاموس اللغة بأنها الغبطة النفسية أو الهناءة العائلية، أو حالة من الرضا والتوفيق · يراها الناس خيالا يتراقص أمام أعينهم يقبل ويدبر · فإذا أقبلت السعادة أقبل معها نور الحياة، وإذا أدبرت خلفت وراءها الألم والشقاء · والسعادة كلمة لها نغم عذب يترنم به كل إنسان، فهذا يشجيه نغم الأرغول، وذاك يشجيه نغم الكمان، أنغام هادئة وأنغام صاخبة، تنساب في سكون، فتنفذ إلى شغاف القلوب وصميم الأنفس· وهكذا السعادة · يفسرها بعض المفسرين بأنها حالة من الاستقرار النفسي، والعقلي، أو حالة من القناعة أو الدعة· يراها الناس من زوايا مختلفة، يحلم بها كل من يقاسي في صحراء الألم · فالمريض ينشد السعادة في الصحة، والفقير يرى السعادة في المال، والعزب يعتقد السعادة في الزواج، والمتزوج يطلب السعادة في الحرية، والذي ضنت عليه الحياة بالولد يرى السعادة في البنين والبنات، والغني ينشد السعادة في زيادة رأس المال، وساكن الكوخ يتخيل السعادة في القصر المنيف، وساكن القصر يرى السعادة في هدوء البال ·

---

[1] فلسفة السعادة : د.محمد فتحي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

كل من في الوجود ينشد السعادة، وكلما تـراءت لنـا السـعادة وأصبحت في متناول أيدينا، بعدت كل البعد عنا ٠٠ وكلما ازددنا منها اقترابا زادت بعدا واغترابا ٠ فهي كالماء يمـلأ المحـيط، لكنـك إذا بسطت يدك لتأخذ منه خرجت صفر اليدين ٠ وهي كـالزئبق تراهـا براقة لامعة، ولكنك عاجز عن إمساكها بأناملك ٠

اختلف الناس في شرحها، وحار الجميع في فهمهـا، وأسـهب الشعراء في وصفها، وتغنى بها المغنون، وترنم بها الفلاسفة، ووعـد بها الأنبياء والمرسلون وأهل التقوى والصلاح في جنة الخلـد، التـي ينشدها كل إنسان٠ ولا يصل إليها الإنسان، لأنه طموح طماع، كلمـا غمرته السعادة طلب المزيد، فهربت منه بعيدا، وهذه هي سنة الحياة٠

يفني الإنسان زهرة عمره في البحـث عـن السـعادة، ضـالته المنشودة، وهي أقرب إليه من حبل الوريد ٠ يراها الطفل في جـوار أمه، ويراها الشاب في عروسه ، والرجل في نجاحه، والكهـل فـي صحته٠ ولكن، هل وجدها الطفل، أو اقتنع بها الشاب، ورضـي بهـا الكهل ؟

السعادة ٠٠؟ إنها متعددة الصفات، كثيرة الألوان، ينشـدها كـل إنسان في وصف من الأوصاف، وكلما وصل إليها طلبها في وصـف آخر، ويراها كل إنسان بلون من ألوان الحياة، وكلما غمره اللون طلب لونا آخر٠٠ ومهما جمع الإنسان من صفاتها وألوانها، طلـب المزيـد، لأنه غير سعيد !

إذا سألت صديقا لك : هل أنت سعيد ؟ نظر إليك نظـرة فيهـا حيرة، ومط شفتيه، وزاغ، بعينيه، وإذا سألته : ما السعادة ؟ وصفها فيما لا يملكه أو فيما يتمناه ولا يدركه٠

يقول البعض إنها أمور نسبية، تتفاوت حسب العقلية ٠ يشـرحها كل إنسان شرحا خاصا، يغاير ما يصفها به إنسان آخر ٠ يراها إنسان في المال، ويراها آخر في راحة البال ٠ يعرفها إنسان ببريق الـذهب، ويراها آخر في ومضات الماس٠ أهي الصحة التامة،أم المال الوفير، أم

المرأة الصالحة؟ هل هى النجاح، أو المركز المرموق؟ هل هى الفراغ والوحدة؟ أو العمل والوظيفة؟ هل هى الولد أو الوالد ؟ هل هى المادة أو الوهم والخيال ؟ هل هى القناعة والرضا، أم الرغبة والطموح ؟

قاتلك الله أيتها السعادة !! إنك اسم على غير مسمى، إنك وهم فى دنيا المادة والطمع والجشع والحقد والغيرة والرغبة· إنك سراب فى دنيا الغرائز·· ولكنك حقيقة فى دنيا الزهد والتسامح والتأمل والمعرفة·

وأسباب السعادة تختلف باختلاف العمر على مر السنين والأعوام· فما يسعدنا فى الطفولة غير ما يسعدنا فى الشباب أو الكهولة · فورد الربيع يخالف فاكهة الخريف ·

وهى كما يراها بعض الناس، أضواء مصوغة من المال، والجمال، والمركز، والجاه، والمرأة الجميلة، والحياة البراقة، التى تومض من فوق السحب البراقة البيضاء، أو تجلس على عرش مصنوع من زبد البحار، أو فى خضرة الزرع وصفاء الأمواه وزرقة السماء، وحمرة الورد ·يرونها وكأن لها كساء من أسلاك الذهب والفضة، مرصعا بالماس والياقوت، ولكن عرشها يتأرجح على نهر من الزئبق ·

وفى اعتقادى أن الإنسان مهما عاش بين الوراد والأزاهير يتنسم رائحتها الزكية الأخاذة، وجلس على عرش من الذهب الخالص مرصعة جوانبه بالأحجار الكريمة، ولمدى الحياة، فلن يشعر بالسعادة فوق هذا العرش العظيم، وسيطلب السعادة فى إطار آخر، فتلك ·· هى الحياة[1]· فالسعادة – إذن – هى هدفنا النهائى فى الحياة، لأنها تجمع بين النجاح فى مختلف ميادين الحياة، لكن هل يمكن حقا أن نحقق النجاح فى مختلف الميادين والمجالات ؟ وبعبارة أخرى: ما الطريق الذى يجب أن نسلكه لكى نصل إلى السعادة ؟

---

(1) اليوجا ينبوع السعادة : عباس المسيرى ، دار المعارف ، ١٩٦٦ .

•••

الطريق إلى السعادة

ما السعادة ؟ وهل يمكنك تحقيقها بجهودك الشخصية ؟

بهذا السؤال يفتتح الدكتور محمد فتحي مقاله الذى يحمل نفس عنوان هذا الفصل من كتابه "فلسفة السعادة"٠ وهو يستطرد بعد ذلك ليقول: ليس هذا الملخص مجرد مناقشة نظرية، فهو يوضح لكل رجل وامرأة كيف يمكن تحقيق السعادة الدائمة المنبعثة من أعماق النفس٠ فهذا الحديث رسالة شخصية كلها أمل بما فيها من اقتراحات وإرشادات عملية تبعث الرجاء والأمل فى نفوس القانطين واليائسين والذين هزمتهم الحياة والذين يبحثون عن السعادة فيها ٠

إن أساس السعادة هو : أن نجعل النفس تنسجم مع الظروف البيئية وترضى بها، وأن نشبع رغباتنا بدون إفراط٠ وقد يحتاج الأمر إلى تعديل فى ظروفنا وبيئتنا، وفى ضبط شدة العواطف الناشئة عن رغباتنا وغرائزنا٠ وبعضنا يغضب ويثور ويتمسك بآرائه وعاداته إذا طلب منه تعديل نفسه أبسط تعديل ليلائم المجتمع٠ أما السعيد فيعدل نفسه طبقا لظروفه بسهولة تامة٠ نعم سوف نجد الكثير من الصعاب فى أثناء تحوير أنفسنا وتعديلها ومجاهدتها أو فى أثناء تغيير الظروف٠ وليس هذا أمرا سهلا بل كله صعاب٠ ولكننا فى جهادنا للتغلب على هذه الصعاب نجد فرحا واغتباطا ولذة ٠

السعادة كالفاكهة أو الطعام أو الألوان، مايوافق منها شخصا قد لا يوافق مزاج الآخر٠ ماتستسيغه أنت قد يكون سببا فى اشمئزاز الآخر٠ فأنت تحب الأرز وقد تحب اللبن، ولكنى رأيت طفلا يكره اللبن، وطفلا لا يأكل الأرز ويقيء إذا أرغم على أكله٠ وإذا أردنا أن تكون سعادتنا ثابتة متزنة، وجب أن نحفظ أسبابها وأجزاءها مرتبة كما هى ٠ والسرور إذا لم يكن منظما، فقد يحدث لنا حالة نحسبها سعادة، ولكنها ليست سعادة منتظمة ثابتة ولا متزنة ٠

والظاهر بالتجربة عموما أن الأسهل أن نعثر على السعادة بمجهود غير مباشر، لأن الجهد المباشر يبذل فى صالح شخص قد يميل إلى إهمال حقوق الآخرين الضرورية، وقد يؤدى الأمر إلى محو السعادة وإلغائها إلغاء • ومع ذلك، فأسهل الوسائل لإسعاد نفسك أن تسعد شخصا آخر غيرك •

إذا كنت مسرورا مبتهجا بغيرك، فستخلق جوا مرحا سعيدا حولك، فقابل غيرك بالغبطة، وانشر السرور فى كل مكان، إذ إن النتيجة تستحق ما يبذل لأجلها من جهود، ولو أن هذا ليس سهلا دائما إذا ساءت الأمور• فابتسم للحياة دائما، لأن الابتسام يبعث السعادة فى نفسك، ويبعثها فى نفوس الآخرين• ونحن نميل للمبتسم ولا نحب العابس الغاضب، فابتسم لتحظى بحب الناس وميلهم إليك، وإذا أحبوك خدموك، وتهافتوا على إرضائك• ما جمال المرأة إذا غضبت وعبست وقلبت بيتها جحيما ؟ فابتسم وانثر البسمات حولك يمينا وشمالا طوال الطريق، فلن تعود للسير فى طريق الحياة مرة أخرى، ولن تخسر شيئا بالابتسام الدائم، بل تشرح صدرك وصدور من تحبهم ومن يستطيعون مساعدتك• كما أن المبتسم يلتذ التذاذا بتغلبه على الصعاب، ومعاملتها كأنها كلاب• فابتسم وأنت تخطو كل يوم خطوة، ولا تنتظر أن تمطر السماء ذهبا أو فضة•

الجمال يكمن فى عين الرائى، وكذلك الرضا والغبطة، أو البؤس والشقاء وغيرهما من صفات الكآبة التى تهز ميزان السعادة• وفى استطاعتنا أن نساعد على خلق إطار فكرى سعيد بالإيحاء إلى أنفسنا بالسعادة • فلنقلد الملامح البدنية في الشخص السعيد (وجه يطفح بشرا وسرورا مع حب الخير، وغير ذلك)• ولنبذل الجهد لنقنع أنفسنا بأننا سعداء •

وتستطيع أن تدرك صدق هذه الطريقة بأن تكشر الآن وتبدو محزونا محسورا، وتتنهد كل بضع دقائق• فبعد نصف ساعة أو فى

خلالها ترى نفسك محروما حقا، وتحس فى أعماق نفسك بالبؤس التام. افعل العكس تر نفسك سعيدا مسرورا

لتكن لنا فى الحياة رسالة تجعل للحياة قيمة، ولنضع لأنفسنا سياسة مفصلة بعض التفصيل، فبدون هذه السياسة المفصلة المحددة الأهداف نصبح كسفينة تتقاذفها الأمواج والرياح، دون أن تحاول الوصول إلى هدف معين ببوصلة وخرائط. وما أتعس ركاب مثل هذه السفينة! إنك تركب سفينة، هى سفينة النفس، فحدد لنفسك أغراضها السامية فى الحياة، وساعدها بالبوصلة والخرائط، أى بالسياسة المرسومة المحددة الوسائل والغايات.

قد يجد بعض الناس لذة فى السير مع التيار بدون غاية، ولكن هؤلاء لا يحسون بمسئولية، أو لعل الحياة أعفتهم من المسئولية، ولكن معظم الناس يجب أن توجه السفينة وتسيرها بحرص ودقة وحذر لتتقى شر الصخور والأعاصير. وفى كل الأحوال، يجب أن نركز اهتمامنا فى شىء معين فلا نحيد عنه، فحتى عديم المسئولية له غرض، ولكن الهدف إذا كثر تغييره فلن نستطيع الوصول إلى أى هدف، ولن نصل أبدا إلى هدف.

قد لا ننجح فى تحقيق "كل شىء" نحاوله، وقد لا ننجح فى تحقيق مثلنا العليا ولكن يجب أن تكون لنا القدرة على الاستمتاع والالتذاذ بما يبذل من مجهود فى سبيل الغاية السامية التى نسعى إليها، ونغتبط لكل خطوة فى أثناء خطوها وبعد الانتهاء منها.

قد يتعدد فشلنا ويتكرر، ولكن يجب أن نستطيع النجاح فى "شىء من الأشياء". يجب أن نتعلم ألا تنوء نفوسنا بالحمل، وألا تتكسر بالضغط حين تواجهنا المتاعب والأحزان والفشل والإخفاق والندم، فما أخطر أن نسمح لهذه المصائب بأن تتخذ لنفسها مكانا كبيرا فى عقولنا يملأ الدنيا بسحائب الهموم وتملأ نفوسنا باليأس، وتلقى ظلالها على كل شىء. لماذا نجعل الدنيا تظلم، مع أن كل شخص يلقى المتاعب ويفشل فى بعض الأمور بطريقة ما، وفى وقت ما وفى مكان ما. وأى

واحد ممن يعملون لم يعرف اللهفة والقلق ؟ وأى زوج لم يختلف أبدا مع زوجته "أو مع زوجها"؟ وأى واحد لم يعرف الحـزن علـى فقـد محبوب ؟لو وجد مثل هذا الشخص، لكان مخلوقا لا يعرف الألم. فالذى لايعرف الفشل والمتاعب والأحزان والإخفاق، لا ينتظـر أن يظهـر شيئا من الأسى والإحساس لمن يفشل. إن النجاح قد يـأتى بالسـرور والسعادة بسرعة عظيمة، لكن يجب ألا نعبد النجاح عبادة، وإلا اهتـز تقديرنا للمعانى السامية اهتزازا عنيفا، ثم نفقد قدرتنا علـى اسـتمداد السعادة والفرح من مصادرها الرقيقة الأخرى .

* الاعتدال :

الاعتدال من أسرار الحياة السعيدة، ولن تكون هناك سعادة إلا إن كانت متزنة اتزانا، فمن الصعب أن نحفـظ معنـى التناسـب بـدون اعتدال.

ونحن نضيق – دائما – بالمتطرفين المتحمسين الذين يقدمون لنا صورا جاهزة للحياة السعيدة، ويقدمون النصائح الذهبيـة والوصـايا المختلفة لحل مشكلاتنا. فحين يشتد بنا الكسل، ولا نود التفكير لأنفسنا، نعتمد على الآخرين ليفكروا فى حل مشكلاتنا لنـا! ولا أدرى كيـف نوافق على آراء الآخرين، مع أن الموافقـة علـى آراء الآخـرين لا تصلح إلا فى ميدان السياسة، حيث يسمح لك بـأن تكـون مؤيـدا أو معارضا ولا شيء غر ذلك ! والاعتدال مكروه فى السياسة وفى أمور أخرى، فإذا لم تندفع إلى الأمام رافعا علما اتهمت بخيانة الوطن .

إن التعصب بكل ألوانه علامة على ضعف العقل وضيق الفكر، ولن يكون التعصب أساسا للسعادة، فكن معتدلا فى كل شـىء : فـى الأكل والشرب والنوم والعمل، والرياضة والشهوات الحسـية، وفـى اللذات والثقافة وفى الفلسفة والسياسة، وغيرها مـن أمـور الحيـاة. الاعتدال منبع الحكمة والاتزان، وهما من أسس السعادة .

* الرياضة واللهو :

حين يخلو عمل الإنسان من مجال كاف للإفصاح عن مشاعره، يحتاج إلى هوايتين أى ناحتين للهو: إحداهما تحتاج لمجهـود بـدنى، والأخرى تحتاج إلى التفكير ·

ومن أمثله الهوايات البدنية: رعاية البساتين، وهـى لا تكتفـى بتحريك الجسم وحده، بل تتيح الفرص لاقتناص الجمال فى الطبيعـة وروعة مباهجها· ولا عب الكرة أو السباح أو أى لاعب آخر يستطيع أن يسرد أسبابا كثيرة لتفضيله لعبته على كل ما عداها فى الحياة ·

وحين تنغمس فى هواية، يجب ألا تستغرق فى هوايتك بدرجـة تغرقك وتفسد عملك اليومى، وإلا صار العمل اليومى شـيئا ثقـيلا لا تحتمله على مر الأيام ·

والرياضة العقلية تجعل للحياة طعما، وتجعل الإنسان يحس بأنـه مخلوق نبيل· والثقافة الأدبية أو الفنية هى لون من التهذيب، فلها أثـر فى تهذيب الأخلاق، والأفكار والعادات، وفى صقلها بروح تلك الثقافة، أى بروح الفن أو الأدب· والتعلم خطوة إلى الكمال الفكرى تزيد المرء إحساسا بقيمته وتقديرا لنفسه· وقد صار من واجب كل رجل وامـرأة أن يتمتع بدراسة ناحية من الفن والأدب تفتح عينيه على نواح رائعـة فى الوجود، وتكسبه نظرة جديدة طريفة للحياة، وتنقذه من وحدتـه إن ضاق بالوحدة ·

* الرضا بالعمل :

يجب أن يشعرنا عملنا بلون مس اللذة النفسية والرضاء العقلى ما دمنا نؤدى خدمه نافعة للمجتمع ·

ولكن بعض الناس يجدون العمل متعبا لا يوافقهم لأنهم لا يرون في عملهم سوى وسيلة لكسب المال. وقد يكون للتجارة –مثلا– ناحيتها البغيضة لتشابك نواحيها وتعقدها، ومع ذلك ففيها نواح إنسانية طريفة لو اهتممنا بالبحث عنها. وتأدية العمل بدقة ومهارة تبعث في النفس لونا من اللذة والرضا، وإنا لنجد هذه اللذة في كثير من الأعمال، حتى في الأعمال التي تشاركنا الآلات فيها .

لن نكون سعداء بدون الاعتزاز بكرامتنا، ولن يشعر الإنسان بكرامته إلا إذا اعتز بعمله وأحس من أعماق قلبه أنه يؤدى دوره الصغير لمنفعة المجتمع . ولهذا يحس العامل الشريف بلذة الرضا العميق حين ينتهي من عمله الشاق آخر النهار، ولا يحس بهذه اللذة الدجال الذى يعمد إلى التحايل لكسب عيشه.

ومن المؤسف حقا ألا يستطيع المرء تغيير عمله بعد العشرين، فما أكثر الأعمال التي لا نستطيع أن نؤديها إلا بالتعلم والتمرين في فترة الشباب الباكر. فإذا أخطأ فتى في اختيار مهنته، فسيظل طوال عمره يندب حظه، ولا يستطيع الوصول إلى المهنة الحبيبة التي يفضلها على سواها حين يتضح له أنها ما كان يود أن يحيا ليسعد بالعمل فيها. مثلا الطبيب الذى كان يفضل أن يكون مهندسا، ولكنه تحت ضغط أسرته اضطر لدراسة الطب مع أنه كان يود أن يتخصص في إنشاء البيوت الفنية الجميلة أو تركيب الآلات أو الأعمال الكيماوية والهندسية الضخمة . وهكذا يرتبط اختيار المهنة بالرضا عن العمل، وكلاهما متعلق بالسعادة .

***

إذا سمحنا لأنفسنا بأن نستمتع بكل ما في الحب والصداقة والزمالة من نعيم، فلن تبعد عنا السعادة كثيرا. وإذا فتحنا عيوننا على كل ما في العالم من سحر وجمال، وتناول اهتمامنا كل ما يحيط بنا، فلن تحتاج حياتنا إلى تلوين وتغيير لإبهاجها. وإذا نظرنا للحياة بروح الدعابة والفكاهة، فلن تستطيع مشكلات الحياة التافهة أن تضايقنا. وإذا

وجدنا السرور والفرح فى أمور الحياة البسيطة، فلن نحتاج إلى المال لنتوكأ عليه فى طريق السعادة ·

وإذا بذلنا جهدنا دائما، وحافظنا على الشرف والود والوفاء مع الآخرين، ومع نفوسنا، فلن نخاف شيئا· ولو عاملنا الناس كما نحب أن يعاملونا لأحبنا الناس واحترمونا وغمرونا بودهم وعطفهم وحبهم·· إن السعادة فى كل مكان، لو حاولت دائما الاهتداء إليها بعقل هادئ متزن[1].

يقول الكاتب الألمانى الشهير "إميل لودفيج" فى كتابه "دنيا الحب والسعادة" : إن بعض الناس يرون فى الأعمال الساذجة المستترة التى يقوم بها الكائن الساذج – قديسا كان أو معتوها أو طفلا – لونا رفيعا من السعادة·· فهى سعادة تهبها لهم السماء دونما جهد منهم·· فالقطة التى تتمطى فى كسل وهى مستلقية فى دفء الشمس الساطعة· والفراشة التى تحوم مبتهجة حول زهرة نضرة من زهور البنفسج ·· والنحلة التى ترشف رحيق زنبقة فى استمراء ·· والطفل المرح الذى يطوح بكرته فى الهواء ·· والفتاة التى تنطلق فى المروج وهى تهز قبعتها مغتبطة، وتترنم بأنشودة عذبة هذه كلها صور للسعادة الساذجة!

ونحن لا نملك أن نسأل القطة أو الفراشة أو النحلة، ولكننا إذا التقينا بالطفل والفتاة بعد عشرين عاما، ووصفنا لهما منظرهما مع الكرة والقبعة، لا بتسم كل منهما كمن يستيقظ من نومه، فيستمع إلى من يروى له ما كان يرهف به فى أحلامه المحمومة أثناء نومه! ·· ولكننا إذا سألناهما أن يذكرا لنا بعض لحظات السعادة فى حياتيهما، لحدثانا عن لحظات قريبة من الماضى غير البعيد·· إذ إن الوعى ينمو، فيغادر ظلال الطفولة، ويخرج إلى ضياء مطرد·· وبالتالى، ينسى ذكريات الماضى البعيدة إذ تلهيه الذكريات التى مازالت تطفو فى أضواء الماضى القريب !

---

[1] فلسفة السعادة : سابق .

وهكذا نرى أن المعرفة، والطموح المتحمس، والمقارنة، والتأمل، بل والضعف أو القوة فى نظرتنا إلى أمر لا حيلة لنا فيه - كالموت - كلها عناصر تشيد فى نفوسنا الشعور بالسعادة .. إنها تخلق التربة التى نغرس فيها اللحظات الفذة كما نغرس الأزهار فى الحديقة.. فإذا زوت زهرة من غرسنا، لا تلبث جذورها أن تتحد بجذور زهرة أخرى فتزيدها قوة ونماء.. وهكذا تذوى بعض الأزهار، وتقوى أزهار أخرى، حتى يأتى الوقت الذى نجد فيه بستاننا نضرا، مزهرا .. فإذا ما تناهى أريج بستان السعادة إلى أنوفنا، وجدنا فيه مايبدد جزعنا من المصير المحتوم : النهاية !

وكما تحدث إميل لودفيج عن السعادة الساذجة، تحدث أيضا عن السعادة الحقة بأشكاله وألوانها المختلفة وأساليبها، فقال :

قد يقدر لأحد الطهاة الأثرياء أن يصحب زوجته إلى ملهى، يستمتع فيه بعشاء شهى وشراب طيب. وقد يحفل كثيرا بالموسيقى التى يسمعها، وقد يرقص شوطا، ويشرب بعد ذلك، ويتحدث إلى بعض المعارف عن الحرب واحتمالاتها، ثم يستلقى فى نهاية السهرة على سريره إلى جوار زوجته التى استمتعت معه بالسهرة .. وفى الليلة ذاتها قد يدعو أحد الموسيقيين سيدة من صديقاته إلى عشاء فخم، يتبادلان خلاله عبارات رقيقة، ونظرات أرق، وهما يشربان ويبتسمان.. فإذا أوغل الليل، عزف لها لحنا تحبه، فتنصت له وهى مستلقية على أريكة فى ركن مظلم.. ثم يجلس إلى جوارها، ويمسك بيدها، ويحاول أن يقرأ فى أساريرها الحالمة أثر موسيقاه.. ثم يخرجان إلى الشرفة يتأملان النجوم.. ويناجيان القمر.. مثل هذه السهرة تنتهى إلى إثارة الغرائز العاطفية، خلال إطار من الأحلام الناعمة.. تأمل هذه السهرة وتأمل قبلها سهرة الطاهى .. ثم قل لى : أين الحد الذى يفصل بين السعادة الحسية والسعادة الروحية ؟ .. وهل لأن العاشقين الأخيرين قد نهجا فى متعتهما أسلوبا راقيا، يُعَدّان أسعد من الطاهى وزوجته ؟.. إن كلا من الأربعة قد استمتع بأرفع أشكال السعادة كما يراها، أو توحيها اليه طبيعته .. وكل زوجين خليقان بأن

بريا فى الطريقة التى انتهجها الزوجان الآخران ·· أمرا مضحكا! ··
وهكذا تختلف أشكال السعادة وأساليبها ومقاييسها ·

***

ومن الناس من حرموا نعمة السعادة، فإذا هم يتلذذون بالإحساس بالألم!

وقصص الذين كانوا يسعدون بالعذاب من أجل مبدإ، أو عقيدة أو رأى، غدت أكثر من أن تحصى! ·· وإذا كانت المشاعر كلها – حتى الألم والحسرة– يمكن أن تتحول إلى الإحساس بالمتعة والسعادة، فإن الحسد من دون الأهواء جميعا هو الذى يحطم السعادة ويهدمها ·· إذ إنه الشعور السلبى الوحيد الذى لا يتسنى لأى فنان مبدع أن يحوله إلى إحساس بالسعادة ·· فهو يقوض كل دعائم السعادة، ويفنى ضحاياه شر إفناء !

وثمة لون من المتعة ·· لا يعدله لون آخر ·· ذلك هو : متعة الابتكار !

فصانع الحلوى الذى يقضى ليلة الأحد فى بلادة واستجمام ، لا يلبث أن يستشعر متعة طاغية عندما يخلو إلى فرنه، ويعد لونا من الحلوى من ابتكاره الخاص ·· فهو إذ ذاك يستمتع بنفس راضية مطمئنة ·· إنه يتحرر من القيود كلها، فلا يفكر فيما إذا كانت هذه الحلوى ستلقى رواجا فى السوق أو لا تلقى لأنه حين يصنعها لا يسعى إلى هدف معين، اللهم إلا الخلق والابتكار، ولذلك تركزت كل حواسه فى لسانه الذى يتذوق به الخليط الذى أعده لحلواه، ليقدر صلاحيته وصحته ·· وفى ذلك الوقت، نستطيع أن نقول إنه فنان !

وهل هناك أسعد من الشخص المبتدع فى هدوئه ووداعته ؟! فكل من الطاهى والطبيب، والعامل الميكانيكى، يرى الأدوات والمواد التى يستخدمها فى ميدانه آلهة صغيرة تجمع العناصر بعضها إلى بعض، وفقا لخطة خفية لا يعلمها إلا هو ·· إنهم يوحدون بين المتنافرات،

ويتغلبون على العقبات، ويعيدون النظام ·· أو بالأحرى يخلقون النظام من الفوضى والاضطراب !

والسعادة التى ينعم بها الشخص المبتدع، تتجلى فى هذا البريـــق الذى يشرق به وجهه، فيضفى عليـــه جمـــالا ·· ذلـــك لأن أهـــواءه ومشاعره تحتجب عندئذ· فالنزوع نحو هدف روحى يخلص المرء من علائم الطمع التى ترتسم على الوجوه فى الأحوال الأخرى!

وهذه السعادة التى يستشعرها أهل الابتداع والابتكار، تبدو عنـــد الفنان أظهر وأجلى منها عند سواه، لأنه يحس بأن الشىء الذى ابتكره إنما هو رمز لما فى نفسه من إلهام، ومشاعر، وانفعالات، وأفكـــار·· ومتعة الابتداع التى تداخل المرء حين يفقد كل شعور بما حوله – فى أثناء لحظات الإلهام الكبرى– ليستغرق فيما يبتدع، متعة طويلة الأجل تمتد مع تقدم الفنان فى تحققه خطوة فخطوة، على مر الأيام ·· فتجده فى فترة الابتكار يشعر– بواعز من بوهيميته وتحرره ونزوعه إلـــى الجمال وانطلاق خياله – بأنه سيد الدنيا !·· وتجد أن كل جهد يبذلـــه يضفى عليه غبطة بالغة، ومتعة ضافية، لأنـــه لا يســـتهدف ســـوى الجمال، ومن ثم فإن كل جهد يقربه إليه[1].

تلك ·· كانت الملامح العامة للطريق الذى يجب علينا أن نســلكه لكى نصل إلى السعادة، فإذا ما حاولنا التعرف على باقى ملامح هـــذا الطريق، كان علينا أن نتساءل: ما أسباب السعادة ؟

***

---

[1] لورنميج ، فى "كتابى" عدد ٢٧، حلمى مراد ، للمؤسسة للعربية للحديثة .

الفصل الثانى

أسباب السعادة

- الصحة النفسية
- الحرب ضد الخوف
- الحرب ضد السأم
- الحرب ضد القلق
- السلام مع النفس
- النشاط والتكيف

الصحة النفسية

الصحة النفسية أحد الشروط الأساسية لتحقيق السعادة.

وليس من شك فى أن المرض، البدنى أو النفسى، أحد أسباب الشقاء الرئيسية التى يعانى منها الناس فى كل مكان وزمان. والمرض حتى لو كان وهميا، يشكل أحدأنواع المخاوف الأساسية التى تقضى على السعادة. وهناك الكثير من الأمراض الجسمية ذات المنشإ النفسى، بل إن الكثير من أمراض البدن ليست فى الواقع سوى مجرد أعراض لأمراض نفسية تقف خلفها عوامل أخرى كثيرة، شخصية أو اجتماعية، فنحن نعيش فى عالم يسوقنا بكل عنف إلى المرض، وأكثر المرضى هم ضحايا التوتر والمخاوف المختلفة والقلق والصراع النفسى الذى تفرضه طبيعة الحياة العصرية .

فإذا أردنا أن نحقق لأنفسنا السعادة، كان علينا - قبل ذلك - أن نحل مشكلاتنا النفسية، وأن نضمن لأنفسنا الصحة النفسية، وأن نحيا وفقا للأسلوب الذى يجنبنا السقوط ضحايا للمرض النفسى، وأن نعمل على حل الصراعات النفسية التى تعتمل فى نفوسنا والتى تحول بيننا وبين السعادة.

إن الكثيرين -منا- تحت ضغط الحياة الحالية وتوترها، تزعجهم ميول عصابية، أو حالات عصابية فعلية . والعصاب هو اضطراب عصبى وظيفى يصاب به الإنسان العصابى . لقد كتبت إحدى السيدات إلى العالم النفسى "هارولد شرمان" تقول : "أنا جسديا على خير ما يرام، ولكننى دائما قاب قوسين أو أدنى من الانهيار العصبى الذى لا يسعنى احتماله لأننى أكسب عيشى من مهنتى كممرضة . ماذا يمكننى أن أفعل لكى أكون سعيدة وطبيعية عقليا وذهنيا، وأتخلص من نوعين من الخوف : الخوف من أن أصبح مجنونة، والخوف من السير وحدى فى الشارع؟ إننى أضحك من هذين الخوفين عندما أكون فى حالة جيدة، وأصارح نفسى بأننى لن أخطئ أو أزل مرة أخرى، غير أننى

نسخة طبق الأصل من والدى العصابى الذى أعتقد بصفتى ابنته، أنــه لابد أن تكون لى كل صفاته ومواطن ضعفه. فهل صحيح أنه يجب أن أكون عصاببية لأن والدى كذلك ؟

وكان رد "شرمان" على هذه الممرضة ردا يمكن أن يكــون ردا على حالة ذهنية مشابهة تشكو منها أنت، أو أى شخص عزيز عليك، فقد قال لها : "لا، إن كونك ابنة والد عصابى لا يعنى بالضــرورة أن تكونى عصابية. فبصفتك فتاة فقد تأثرت بصفات والدك، وفيمــا بعــد بدروس التمريض، بحيث إنك أصبحت تعتقدين أنــك ضــحية ميــول وراثية، ولكن بدلا من ذلك فأنت حاليا ضحية إيحاء ذهنــى ذاتــى".. وأردف قائلا:

"لقد تصورت ذهنيا إمكانية جنونك، أو عجــزك عــن مواجهــة ضغط بعض الظروف. وقد ولد ذلك فى نفسك خوفا يصبح أقوى وأشد عندما ترهقين نفسك، وتكون أعصابك عندئذ منفعلة، ويكــون عقلــك أكثر حساسية للاضطرابات حولك . إلا أنه ينبغى لك مواجهة الســبب الحقيقى لحالتك، والعمل على إزالته إلى الأبد .. والطريقة للقيام بذلك هو أن تدركى أن عقلك الباطن ليس إلا ما تصــنعينه أنــت بنفســك بأفكارك الواعية. بكلمة أخرى، إذا أنت أثرت على عقلك الباطن بأنك على وشك أن تصابى بمس من الجنون، وأنك تخشين السير وحدك فى الشارع، فإنك، فعليا، تأمرين هذه الطاقة الخلاقــة الداخليــة (العقــل الباطن) لكى تنتج لك هذه الحالات ..

ينبغى لك أن تدركى أن حالتك الذهنية الداخلية متوازنة، ويمكــن أن تصبح غير متوازنة فقط بفرضك عليها المخاوف والهموم التى فى عقلك الواعى.. والآن وقد عرفت أنه ليس هناك أى خطإ فى جســدك، كما تقولين، وأن وعيك الباطن أو ذاتك الحقيقة فــى حالــة طبيعيــة ممتازة، ما عليك سوى السيطرة على موقفك الذهنى الخارجى أو عقلك الواعى بالنسبة إلى هذه الذات الداخلية لكى تزيلى مخاوفــك التــى لا وجود لها فى الواقع، وينبغى لها أن تكفَّ عن التحكم بك فى اللحظــة نفسها التى تَرَيْن فيها أنها ليست إلا نتاج مخيلتك".

ويعلق سمير شيخانى على الاقتباس السابق بقوله : " يحدث الجنون الناجم عن أسباب ذهنية وعقلية عندما يُفقد التحكم الواعى أو الموجَّه فى وعى الإنسان أو عقله الباطن . وهو غير ممكن الحدوث إذا أنت لم تسمح له شخصيا بأن يحدث . وأولئك الذين يخشون السير فى الشارع وحدهم. ينبغى أن يدركوا أنهم فى الواقع ليسوا وحدهم. إنهم بصحبة هذه الطاقة الخلاقة الداخلية المستعدة لحمايتهم والعناية بهم فى كل حين، بمجرد أن يتعلموا كيف يعتمدون عليها .

كثيرون من البشر يشكون من حالة اضطراب عقلى من هذا النوع أو ذاك، أكثر مما نحسب عادة . فإذا كانت أعصابك منفعلة، وإذا بدت لك الحياة ثقيلة الوطأة عليك، فاصغ إلىَّ . سأتحدث إليك الآن كما لو كانت ذاتك، الطاقة الداخلية الخلاقة بداخلك، هى التى تتحدث وتقول :

"كن هادئا، ودع أعصابك تهدأ . وكن مسترخيا، لأننى أنا، ذاتك الداخلية، سأتولى السيطرة. لقد حاولت أن تتجنبنى طوال هذه السنين، وقلما عرفت أننى موجودة، ولكن الآن وقد فسدت كل الأمور فى عالمك الخارجى، وتعتقد أنك لا تدرى إلى أين تتجه، قد وصلت أخيرا إلى الوقت الذى يمكنك فيه مواجهة ذاتك الداخلية، وسوف تكتشف أن الأحوال لم تصل إلى السوء الذى تتخيله . إنك تتمتع بطاقة خلاقة داخلية ستبدل كل أحوالك، وتعيد إليك الثقة، والإيمان بالحياة .

لا تجادل، تقبلنى فقط، أنا القوة التى بداخلك، دعنى أعمل من أجلك.. تلك هى مشيئتى، وقد كنت مستعدة منذ أبصرت النور، وكل ما عليك عمله هو أن تمنحنى الصور الذهنية الصحيحة لكى أشرع فى العمل بها. إننى لا أستطيع أن أصنع لك أى شئ مما ترغب فيه ما لم تتصوره أنت نفسك. ومادام عقلك كان ممتلئا بالخوف والوهم والهم، فقد أكرهتنى على العمل ضدك، ولكنك لم تدرك ذلك. كنت تعتقد طوال الوقت أن هناك قوة خارجية هى التى قامت بذلك، والسبب هو أنك لم تفهم نفسك فهما صحيحا، أما الآن فكل شىء سيتبدل ويختلف .

لقد تعارفنا الآن .. أنا وأنت، وبوسعنا أن نبدأ العمل معا، معوضين بذلك ما أضعناه من الوقت، سنقوم بعمل ما كان ينبغي علينا أن نفعله منذ زمن بعيد .. لن يكون بعد ذلك أى قنوط أو يأس، فالحياة لن تكون فارغة بعد الآن. فقط تجرد من أفكارك ومخاوفك وهمومك وامنحني الصور الذهنية الإيجابية بدلا من الصور السلبية، عندئذ سيتبدل كل شيء وتحصل على الصحة والسعادة.

والآن، وقد عرفت كيف تستخدم هذه الطاقة الخلاقة بداخلك، أقول لك أقض بعض الوقت معي -أنا ذاتك الداخلية- كل يوم، حدثني بمشكلاتك، خذ نصيحتي، وسأرسل إلى عقلك الواعي أفكارى بصدد ما ينبغي عمله لمساعدتك . سأكشف لك عن عالم جديد بدلا من عالمك القلق المضطرب الحالى.. ثق بي وانظر كيف ستتغير أحوالك بسرعة[1].

لقد أكدت الإحصاءات أن ما بين ثلاثين وخمسين فى المائة من المرضى الذين يترددون علىعيادات الأطباء، يشكون من أعراض لا توجد لها أسباب بدنية أو عضوية، ويقف الطبيب مهما بلغت براعته أمام هذه الحالات وهو لا يملك أن يقدم المساعدة لنصف مرضاه تقريبا، فما معنى ذلك ؟

معناه أن الاختلالات النفسية هى السبب خلف هذه الأعراض البدنية. والسبب فى هذه الاختلالات هو أسلوب تعاملنا الخاطئ مع أنفسنا ومع البيئة المحيطة بنا. إن سوء التكيف الذى نعانيه يرجع إلى خطإ أسلوبنا الذى نستجيب به إلى المؤثرات الخارجية، كما يرجع السبب إلى حد كبير إلى أفكارنا التى توجه حياتنا الداخلية والخارجية معا.

ولقد أشرنا - من قبل - إلى الدور الذى تلعبه الأفكار فى صياغة حياتنا، وفى تكوين حالتنا العقلية والوجدانية، ونكرر -هنا- أننا نختار حياتنا وطبيعتها، بقدر ما نختار الصحة أو المرض أيضا

---

[1] سبيلك إلى للسعادة والنجاح : سابق .

من خلال أفكارنا التى نسمح لها بالمرور إلى عقلنا الباطن .. وعليـــه، فإذا أردنا لأنفسنا السعادة، كان علينا أن نخلق الحالة العقلية المناســبة لها، وذلك بأن نحرص على التوازن بين الجسم والنفس، وأن نحرص على التوازن النفسى فى حالة مستقرة حتي لا نسقط فريسة للصـــراع النفسى الذى يغرق حياتنا فى التعاسة والشقاء .. إن السعادة بين أيدينا، بل هى كامنة فى نفوسنا، شرط أن نحفظ لأنفســنا التــوازن النفســى والاتزان العقلى .

***

الحرب ضد الخوف

إذا كانت الصحة النفسية من الشروط الأساسية لتحقيق السعادة، فالشعور بالأمن والاستقرار أيضا من الشروط الواجبة، سواء للصحة النفسية أو للسعادة .

والواقع أن أغلب اضطراباتنا النفسية تقوم في أساسها على الأوهام والمخاوف والتصورات الباطلة التي لا أساس لها في الواقع، لكنها تضرب بجذورها في أعماق لاوعينا، ونغرسها نحن بأنفسنا في عقولنا ونتركها دون أن نواجهها فتنمو حتى تسيطر على حياتنا كلها ويخضع لها عقلنا الباطن فتصبح الحياة جحيما وشقاء .

معنى ذلك أننا إذا أردنا لأنفسنا الصحة النفسية والسعادة، كان علينا أن نعلن الحرب ضد الخوف، ضد كل أنواع المخاوف المرضية وغير المرضية، لأن الخوف غير المرضى أيضا لا يقل خطورة على حياتنا من الخوف المرضى . إن الحياة بلا شجاعة لا يمكنها أن تنتصر أو تحقق أى نجاحات، وبالتالى لا يمكن للإنسان الحصول على السعادة مادامت الشجاعة تنقصه، شجاعة المواجهة، والإقدام واغتنام الفرص، وخوض المعارك من أجل تحقيق الأهداف .

أسباب الخوف

أسباب الخوف كثيرة، مختلفة ومتنوعة باختلاف وتنوع أنواع المخاوف المرضية والطبيعية، ولكن مهما كانت أنواع وأسباب المخاوف فإن خلفها جميعا السبب نفسه الذى يجعل العامة من الناس يستسلمون للخوف، وهو عدم حسن الإدراك أو انعدام التقدير السليم للأمور والمواقف. ففى كل موقف أو حادث يتعرض له الإنسان ويكون باعثا على الخوف يتصرف الإنسان بردود أفعال لا سيطرة للعقل عليها، وهو بذلك يترك نفسه لانفعالات الخوف تحرك سلوكياته وقد تقوده إلى الهلاك. بينما لو تبصر الإنسان فى الأمور والحوادث وجعل لعقله السلطان المطلق على كل تصرفاته، لرأى فى معظم

الأمور والحوادث مالا يدعو إلى الخوف وما لا يبعث فى النفس كل هذا الهلع .

فالتقدير السليم هو إحدى الدعائم التى تعضد من شجاعتنا، وهو أحد الأسلحة التى يجب أن نستخدمها فى حربنا ضد الخوف. وعلينا أن نمرن أنفسنا على الهدوء أمام الحوادث مهما كانت ضخامتها، وأن نواجه أنفسنا ومشكلاتنا بالنظر العقلى الهادئ حتى نتصرف بالطريقة المناسبة لحل المشكلة، بدلا من أن نترك أنفسنا للخوف وضبابه الكثيف الذى يعمى العيون ويتسلط علينا فيدفعنا إلى التصرفات الطائشة التى يكون لها أعظم الأثر فى تدمير حياتنا وقيادتنا إلى الشقاء .

الخوف أيضا هو الذى يمنعنا من مواجهة الحقائق، حقائق الحياة، وحقيقة أنفسنا، ويدفعنا إلى الهرب من المواجهة، فنحيا جبناء بجهلنا وخوفنا، وتبتعد عنا السعادة بقدر ابتعادنا عن الحقائق التى تتكون منها الحياة ذاتها، والتى كان يجب علينا التفاعل معها بعد معرفتها ومواجهتها والتكيف معها .

الخوف مجرد وهم انفعالى يسيطر علينا، فيمنعنا من التفاعل مع الأمور والمواقف والأحداث بهدوء واتزان، ويفرض علينا التصرف باندفاع وطيش، ويحجب عنا الحقائق، ويعرقل تقدمنا ونمونا، وهو لذلك التعبير الأمثل عن حقيقة كوننا لا نملك حسن الإدراك أو حسن التقدير والتصرف السليم .

ولكى نحارب الخوف، يجب أن نتعلم كيف نتصرف بشجاعة واتزان، وكيف ننمى فى أنفسنا ملكة حسن التقدير وحسن الإدراك. لكن، هل هناك وسيلة ناجعة حقا لتنمية حسن الإدراك ؟

عن هذا السؤال يجيب "جيمس بندر" فى كتابه "الانتصار على الخوف" بقوله: أجل .. هناك طريقة تتمثل فيما نسميه: "فن السؤال".. مثال ذلك أن عاملا (فى نيوجيرسى)، أرهقه تدبير العيش لأسرته المؤلفة منه ومن زوجته وطفليهما، فسأل زوجته : "كيف نستطيع أن نغالب ارتفاع الأسعار يازوجتى"؟ فاقترحت من ناحيتها أن تعمل على

الحد من النفقات التى تصرف على الطعام .. ولكن هذا الحل لم يكن كافيا، فانتهى الزوج إلى بيع آلة ثمينة للتصوير كان يملكها، واشترى ثلاجة لحفظ الأطعمة .. وعمد إلى وضع برنامج لابتياع المقادير اللازمة من الطعام للأسبوع كله، معتمدا على الثلاجة، فإذا الابتياع بالجملة يحدث وفرا في أثمان الطعام، ووفرا فى كمياته.. وهكذا ساعده السؤال الذى وجهه لزوجته، على تنشيط ذهنه والعثور على مخرج ملائم .

وإذا كنت من صرعى الخوف فإنك من المرجح أن تكون ممن لا يرضى عن الكثير من قراراته، وهذا التردد من شأنه أن يفسد الكثير منها، فلا تلبث أن تفقد ثقتك بقدرتك على الحكم والبت، وتصبح متشائما، فيخيل إليك أن الحظ يعاندك ويعاديك.. وكلما أوغلت فى الارتياب فى مقدرتك، ازدادت مخاوفك.. لكن لا تدع ذلك يثبط عزيمتك وهمتك.. فإن الإدراك الصحيح كفيل بأن ينقذك .. لو شئت أن تجربه. فالإدراك الصحيح هو السلاح النافع للقضاء وعلى الخوف وكل آثاره وأتباعه مثل : الخجل والجبن والتردد والقرارات الخاطئة التى تؤثر سلبا على حياتنا .

ويشير علينا "جيمس بندر" بخمس خطوات لمن يريد أن يحذق فن اتخاذ القرارات الصحيحة :

الخطوة الأولى : جمع الحقائق أولا، فليس لذوى المسئولية أن يعتمدوا على مجرد التخمينات، وأن يعرضوا الأموال المستثمرة فى المشروعات التى يديرونها للضياع نتيجة الحكم على الأمور على ضوء تقديرات غير مدعمة بالأسانيد.

الخطوة الثانية : تحرَّ الوقت الملائم لكل قرار .. إذ ينبغى أن تكون سريع البت فى الحالات التى لابد فيها من قرارات عاجلة، وأن تعنى بقدر الإمكان بتحرى الدقة فى القرارات المهمة، فإن هذه تحتاج إلى شئ من الأناة والتريث.

الخطوة الثالثة : لا ينبغى إرجاء عمل اليوم إلى الغد.. ومما يؤثر عن "بنيامين فرانكلين" أنه كان يَعُدّ التسويف نوعا من السرقة، لأنه يحرم المرء من الفرص . وهذا صحيح بالنسبة للخوف بقدر صحته بالنسبة للعمل . فإذا أنت تركت الخوف يمضى فى حال سبيله دون أن تقضى عليه، نما واستفحل ..

الخطوة الرابعة : اعرف حكم الغير واحترمه، إذا ماترددت فى الاطمئنان إلى صحة قرارك، فإن آراء الغير تشحذ قدرتك على انتقاد قراراتك، وعلى تحرى الصواب .

الخطوة الخامسة : اصغ إلى كل هاتف ينبعث فى نفسك .. وقدر ما تستمع إليه فيها بمقياس تجاربك وبما تجمعه من الحقائق، وتحرَّ الوقت المناسب، ثم اتخذ قرارك، فإن الاصغاء إلى النفس من دعائم وأسباب الإبداع والتجديد والابتكار.. لا تخف من الجديد والتجديد، بل احرص على أن تكون مجددا دوما[1].

إن الخوف لدى الإنسان غريزة كما هو فى الحيوان، وطالما كان كل من الإفراط أو التفريط فى استخدام الغرائز يقود الإنسان إلى الوقوع فريسة للمرض النفسى والبؤس والتعاسة والشقاء، فإن الاعتدال والاتزان فى استخدام جميع الغرائز هما الضمان الوحيد لتحقيق الصحة والسعادة .

ولننظر إلى أنواع المخاوف.. هناك الخوف من المرض، والخوف من الموت، والخوف من الحب، والخوف من الفشل، والخوف من الأماكن المرتفعة أو من الغرق، فهذه المخاوف تكون طبيعية ما لم تصل إلى حد المرض، أى أنها طبيعية ما لم تتجاوز الحدود المعقولة، أما إذا أصبحت عقبة فى طريق حياتنا إلى الدرجة التى تجعلنا نعجز عن التفاعل الطبيعى مع المواقف والحوادث، فهنا يجب أن نتوقف لنعالجها ونواجهها ونقضى عليها، لأن استسلامنا للمخاوف المرضية وما خلفها من أوهام لا أساس لها فى الواقع سوف

---

[1] للانتصار على الخوف : "كتابي" حمص بدر ، عدد "٢٧" سابق .

يقودنا فى النهاية إلى المرض النفسى وإلى الشقاء والتعاسة. فـــالخوف إذا سيطر على الإنسان يشل حياته كلها ويقوده إلـــى الفشـــل. ومـــن الواضح أن الحياة المليئة بالهواجس والمخاوف والأوهام لا يمكـــن أن تكون حياة سعيدة ناعمة البال.

***

الحرب ضد السأم

إذا أردنا الحصول على السعادة يجب أن نعرف أسباب الشقاء لكي نتجنبها .

والسأم، أو الملل، أو الضيق بالحياة من أهم أسباب الشعور بالشقاء والتعاسة والحزن .. فما أسباب السأم أو الملل؟ هناك بالطبع عدة أسباب أهمها :

* الوحدة .
* الانطواء والعزلة.
* تقدم السن .
* فقد الاهتمام بالحياة وأمورها وحوادثها ومباهجها .
* العمل فى مهنة غير محبوبة .
* التشاؤم الباعث على اليأس.
* نقص المباهج والمتع .
* عدم تعدد جوانب ووجوه الحياة .

فالشعور بالوحدة من أهم أسباب الشعور بالسأم، والشعور بالوحدة أسبابه كثيرة .منها أن يكون الإنسان وحيد أبويه ، أو أن يكون منطويا ميالا إلى العزلة .كما قد يكون السأم نتيجة لتقدم السن والشعور بأن الحياة قد بدأت تقبل على الشيخوخة بعد أن فقدت نضارتها، وقد يكون السأم نتيجة فقد الاهتمام بالحياة وأمورها وحوادثها ومباهجها لكثرة هذه المباهج ذاتها. وقد جبل الإنسان على السأم بعد الشبع من المتع والمباهج والملذات. وقد يكون السأم أيضا نتيجة للعمل فى مهنة غير محببة، عندئذ يشعر الإنسان بانعدام قيمته وعدم جدوى عمله، لأنه لا يحب مهنته، ولأن العمل بالنسبة له مجرد وسيلة لكسب العيش. وعندما يكون العمل كذلك لابد أن يشعر الإنسان بأنه مثل الآلة التى تعمل لكى تنتج .. بلا مشاعر، وأنه يتوجب عليه أن يظل فى العمل دون أن يحيا لنفسه أو يحقق ذاته من خلال هذا العمل . كما قد يكون

السأم نتيجة النظرة المتشائمة للحياة، فنحن إذا نظرنا إلى الحياة بمنظار أسود فلن نرى فيها الجوانب المبهجة المضيئة الإيجابية، بل لن نرى سوى الجوانب المظلمة الكئيبة التى تبعث على اليأس والسأم.

وقد ينشأ السأم أيضا من نقص المباهج والمتع والملذات. ونقصها يعنى أن الإنسان يركز جهوده وطاقاته فى ميدان وحيد ويهمل الأنشطة المختلفة الأخرى التى كان من شأنها أن تدخل السعادة على نفسه لو وزع طاقته عليها جميعا.. المهم أنه مهما تعددت أسباب السأم فلابد لنا من إعلان الحرب ضده، والقضاء عليه وعلى أسبابه لكى نحصل على السعادة التى لا يمكن الحصول عليها فى ظل السأم والشعور بالضيق من الحياة . لأن السأم فى النهاية يرهق الأعصاب وينهكها. وتعب الأعصاب -خاصة- عند المشتغلين بعقولهم من أسباب الهبوط النفسى العام، ولن يحس المشتغل بعقله بالراحة إلا إذا ابتعد عن كل جيرانه، لأنه سيضطر إلى سماع الإذاعة من بيت جاره، ولو أقنع جارا فلن يستطيع إقناع كل الجيران بتخفيض مقدار الصوت المنبعث من الإذاعة.

إن سعادتنا تتأثر كثيرا بالضوضاء، وساكن المدن يحيا فى جو من الضوضاء المستمرة، وقد اعتاد هذه الضوضاء، ولذا نرى بعض الناس لا يستطيعون قراءة كتاب أو تناول طعام أو اللعب بالورق أو الشطرنج إلا إذا أحاطوا أنفسهم بالموسيقى العالية والأحاديث الرنانة والضحكات الصاخبة . ثم إنهم -بالفعل- لا يهتمون بالإذاعة نفسها، ولا يصغون إليها أى إصغاء إلا إذا حوت الأنباء شيئا مثيرا مهمًّا. وهم يملئون الحجرة بأصوات الإذاعة ثم يتكلمون ويتكلمون، وكأنهم لا يستطيعون الكلام إلا إذا كان الجو حولهم صاخبا .

ولا تهدأ أعصاب أى مخلوق بهذا الضجيج المستمر، ولن يفيد الضجيج الأطفال، بل على العكس . كلما زاد ضغط الحياة اشتدت الحاجة إلى الراحة التامة الكاملة والهدوء الشامل والصفاء . فأكثر أحوال الانهيار العصبى كان يمكن تفاديها بفترات منظمة من الراحة

الكاملة، بالإضافة إلى راحة النوم فى الليل. ويفهم من ذلك أن أسلوبنا الخاطئ قد يقودنا إلى التوتر أو إلى السأم .

ينشأ الشعور بالسأم أيضا من السير فى الحياة على وتيرة واحدة، فالناس يبحثون دائما عن كل ما هو جديد لدفع السأم بعيدا عن حياتهم، وقد يذهبون فى بحثهم هذا إلى حد الاستغراق فـــى أعنـــف وأخطـــر الهوايات مثل سباق السيارات أو تسلق الجبال، لكن الملاحظ أن الذين يبحثون عن الجديد - لدفع السأم - بهذا الشكل، لا يعيشـــون بـــداخل أنفسهم، بل يعيشون فى العالم . ولذلك فإن اهتماماتهم "مادية"، والتجديد الذى يدفع عنهم السأم لابد أن يكون ماديا أيضا، لكن سواء كان التجديد المطلوب حسيا أو معنويا فالمهم أن السأم لايمكن محاربته إلا بتجديـــد الحياة .

تعلم كيف تجدد حياتك من فترة إلى أخرى. فالحياة -من حولنا- مليئة بالمتع والملذات ووسائل التسلية الرفيعـــة المختلفـــة. علـــى أن المشكلة ليست أننا نجد ما يمتعنا، بل هى كثرة ملاهينا وازدحام حياتنا بها إلى درجة نغص بها. وفي لهفتنا لنتمتع متعة دائمة بكل شئ، فقدنا القدرة على الاستمتاع بالألوان الخفيفة من المتعة . ولكن كيف نقـــدر جمال الشمس الساطعة المشرقة والسماء الصافية بدون أن نرى أيامـــا ملبدة بالسحب والغيوم لا تشرق فيها الشمس؟ وكيف نعـــرف حـــلاوة الحلو إذا لم نتذوق أحيانا مرارة المر؟

كل من لم يجد لذة وفرحة في مباهج الحيـــاة البســـيطة العاديـــة يستطيع أن يحس بالسعادة بسهولة، فبعضنا يجد السعادة أو يستطيع أن يجدها فى تأدية عمله تأدية ترضى ضميره وخصوصا إذا لم يَعُدّ العمل ضرورة متعبة أو شرا لابد منه لمجرد الحصول على المال .

والسفسطة قد تحولنا بعض الوقت عن مجرى الحيـــاة العاديـــة، ولكنها لن تكون أبدا أساسا للسعادة.

يسمح الكثير ون لأولادهم بالذهاب إلى دور السينما مرتين فـــى الأسبوع، ويأخذونهم إلى الشاطئ. هؤلاء الأطفال يكبرون ويتوقعـــون

أن تجيئهم هذه المسرات بانتظام، وبذلك يفقدون نصف ما فيهـا مـن لذات وأفراح . والأدهى أن هؤلاء الأطفال قد فقدوا فن إمتاع أنفسـهم وتسليتها فقدانا تاما، إن كل مصلح اجتماعى يعرف أن الإسراف فـى الملاهى أحدث كثيرا من العواقب الوخيمة. إن حياة تقضى فى متابعة اللذات - فحسب- يمكن أن تصبح مملة وداعية للسأم كطعام لا يتكون إلا من حلوى وقشد وزبد. إن الملاذ السلبية، أى التى لا تستدعى منـا اشتراكنا فعليا (كمراقبة الألعاب الرياضية والمسرح والسينما) نرتوى بها أسرع مما نرتوى بالملاذ الإيجابية التى نشترك فيها اشتراكا فعليا (كالألعاب الرياضة والتمثيل والقراءة والرسم والنحت). ولكن فى كلا النوعين يجب أن نتوخى الاعتدال إن أردنا أن ينتظم ميزان السعادة[1].

علينا إذن أن نحارب السأم بأن نجدد حياتنا، وبأن ننوع الأنشطة التى نمارسها، وبأن نجعل لحياتنا عمقا يجعلنا نحيا كل لحظـة فيهـا بمتعة وتلذذ، وهذا العمق لن تكتسبه حياتنا إلا باتساع أفقنا ومعارفنـا وتزايد خبراتنا فى الحياة . والتثقيف الذاتى هنا سيلعب دوره الحيـوى المهم. إن السعادة تقترب منا أكثر كلما اتسعت عقولنا ونمت مـداركنا ونضجت ذواتنا، لأننا كلما نضجنا نضجت معنا القدرة على الاستمتاع بمباهج الحياة.

***

---

[1] فلسفة للسعادة : سابق .

الحرب ضد القلق

القلق أيضا من أهم العوامل التى تعوق طريقنا إلى السعادة.

فالحياة السعيدة لا شك فى أنها يجب أن تكون هادئة مستقرة، ناعمة البال، لا يشوبها ما يعكر صفوها أو ينتقص مما فيها من نعيم وهناءة. ولن نتعرض هنا لأسباب القلق الكثيرة، لأننا تعرضنا لها فى مؤلفات أخرى، ونكتفى بالقول : إنه من أهم الواجبات التى يتعين على من يعانى القلق والعصبية أن يقوم بها، دراسة نفسه أو تحليلها ..

والأسئلة التالية تساعد على ذلك، إذا التزم الصدق والصراحة مع نفسه :

هل أخشى رأى الغير فى شخصى ؟

هل أصاب بقلق لا داعى له، عندما يلمع نجمى فى المجتمعات؟

هل أؤدى العمل لمجرد العمل ولفائدته، أم أننى أؤديه طمعا فى الجزاء والشكر ؟

هل يفت فى عزيمتى ويؤلمنى نقد تصرفاتى والتعليق عليها فى غير تحامل؟

هل أنا ممن يسهل استفزازهم واستثارة غضبهم ؟

هل أدت القسوة وسوء المعاملة فى أثناء الطفولة إلى أن أصبحت تثيرنى تصرفات الناس معى ؟

هل تؤدى أخطائى، أو مخالفاتى للآداب المرعية، أو تذكرى لما ارتكبته منها فى الماضى - مثل الخداع وممارسة العادة السرية والحب المحرم والحقد على المجتمع ممثلا فيمن أكرههم من الأقارب أو الأصدقاء - إلى أن أشعر بعدم الارتياح فى وجود الغير؟

هل تؤثر عصبيتى فيما يواجهنى من مسئوليات جديدة ؟

هل يؤدى شعورى بالخجل من عيوبى الجسمية، أو من المسائل الجنسية إلى الانفعال العصبى ؟

هل يوجد فى عملى ما يؤدى إلى الشعور بالعصبية، سواء من حيث موقفى من المرءوسين أو من الرؤساء؟

هل أشعر بعدم كفايتى للعمل ؟

هل أميل إلى المبالغة فى كبت انفعالاتى ؟ وهل يؤدى هذا الكبت إلى التوتر العصبى؟

هل تؤدى دراسة موضوعات معينة إلى إصابتى بالعصبية ؟ وإذا كان الأمر كذلك، فما هذه الموضوعات؟ ولماذا أنفعل بسببها؟

ما المواقف، ومن الناس الذين يثيرون خوفى وعصبيتى بسهولة؟ وما التأثر الذى يساورنى إزاء الأغراب، صغارا أو كبارا ؟

إلى أى حد يؤدى بى فشلى الماضى فى حياتى العائلية، أو فى عملى، إلى العصبية خوفا من تكرار هذا الفشل فى المستقبل؟

هل أتخذ من عصبيتى ستارا أخفى خلفه حقيقة أغراضى فى تجنب المجتمع، وفى تفادى نقادى، وفى التماس المسوّغات التى تبعدنى عن تحمل تبعات جديدة؟

هل أشعر بالعصبية عندما أوضع فى موضع الاختبار بقصد معرفة درجة كفايتى؟

هل أعتقد أن هذه التصرفات العصبية امتداد لتصرف الطفولة؟ وهل أرى مظهرا لعدم الرغبة فى التنازل عن كبريائى، وعن الرغبة فى حماية ذاتى؟

وقد تبدو هذه الأسئلة معقدة -بعض الشيء- وربما شعر الإنسان بالميل إلى تجاهلها.. وفى بعض الحالات -التى يكون فيها التركيز حول الذات بالغا مداه- قد يعمد المرء إلى إجابات خاطئة مضللة للنفس. ولكن المتخصص النفسى الذى تخصص فى استجواب المرضى، يستطيع أن يستدرج المريض إلى الإجابات الصحيحة[1]. والذى يهمنا هنا هو أن هذه الإجابات لا غنى عنها للإفادة من الدروس المؤدية إلى العلاج .

إن الإجابة بصدق كامل مع النفس عن الأسئلة السابقة من شأنها أن تضع يدك على الأسباب الحقيقية الكامنة خلف شعورك بالقلق، فإذا

---

(١) لماذا أنت عصبى؟ : "كتابى" -٣٣- حلمى مراد ، المؤسسة العربية الحديثة .

عرفت السبب الذى يجعلك قلقا أمكنك أن تعالج هذا القلق وتتخلص منه وتحصل على السعادة بأن تعالج السبب الحقيقى للقلق .

وإلى جانب العلاج الرئيسى لأسباب القلق(الخاصة بك) يجب أن تتعلم "سيكولوجية الهدوء" حتى تمتلك القدرة الدائمة على التخلص من التوتر.. فمن المفيد أن يذكر الإنسان نفسه دائما بقيمة الهـدوء، ومـا يضفيه من الراحة والمتعة فى الحياة الاجتماعية، وما يخلقه من شجاعة على مواجهة ما يتعرض له المرء من المشكلات والأزمات.. كمـا أن شعورنا بعجزنا عن الاحتفاظ بالهدوء يجعلنا نرهب القيام بمـا يجـب علينا من واجبات .

واعتيادنا التأنى والتمهل يساعد على اكتسـاب عـادة الهـدوء، ويساعدنا على تفادى الشعور بالهم وتأنيب الضمير فيما بعـد.. أمـا الإسراع في العمل والشعور بالتوتر فى أثناء تأديته، فلا يؤديان إلا إلى الخطأ.

ويستفيد العصبى فائدة عظمى إذا اهتم بملاحظة أولئـك الـذين امتازوا بالهدوء والرصانة، خصوصا فى المواقف التـى تـدعو إلـى الإثارة والهياج. وربما كان من المستحسن سؤال هؤلاء الناس عن سر سيطرتهم على أنفسهم فى مثل هذه المواقف، فقد يكون فى جوابهم مـا يساعد المرء على اللحاق بهم. كما أن للعزيمة والإصرار أثرا كبيرا. وإذا ظل الإنسان متمسكا بالهدوء، أمكنه فى النهاية السـيطرة علـى أعصابه ..

وكذلك إذا ركز كل اهتمامه فى العمل الذى يقوم به، انصـرف عن اهتمامه بمشاعره، ونعم بالهدوء والراحة.

ومن الحيل التى تساعد على راحة الأعصـاب، تمسـك المـرء بالهدوء ولو ظاهريا، ومحاولة أن يتخذ من الأوضاع والصـفات مـا يمكن أن يسبغ عليه الهدوء، فيدرب نفسه علـى الأنـاة، والتسـامح، والبشاشة، وانبساط أسارير الوجه.. وإذا عز عليـه هـذا التصـور، فليضع أمام عينيه مناظر المشاهير المعروفين بالهدوء فـى المواقـف

الحرجة . كذلك يمكن للمرء -إذا كان مضطرا إلى إلقاء خطاب "مثلا" أو الاشتراك في حديث- أن يتخيل نفسه وهو يؤديه على وجه مرض، وقد سيطر على نفسه وأعصابه .

ينبغي علينا أن نواجه مشكلاتنا الحقيقية، التي تشكل الأسباب الرئيسية الكامنة خلف القلق، أو الخجل، أو غيرهما، لأن الهرب من مواجهة هذه المشكلات يعقدها أكثر. وأفضل ما يحول بين الإنسان وبين العصبية هو مواجهة المشكلات التي تثيرها لا الهرب منها . فمن المستحسن أن يحل "الترحيب" محل "القلق"، وبذلك يتعود الإنسان على استقبال الحرج والضيق على أنهما فرصتان لإظهار مواهبه . وبعد أن يزن كل العوامل المتعلقة بالموقف، يتخذ قرارا حاسما، لأن التسويف يضاعف الشك والعصبية والقلق[1].

إن الأسباب الخارجية التي تدفعنا إلى الشعور بالقلق كثيرة لا تعد ولا تحصى، لكن الأهم منها هو الأسباب النفسية - الداخلية، وهي الأسباب التي يجب أن نتعلم كيف نواجهها ونعمل على حل المشكلات الأساسية التي تسببت فيها حتى لا تتفاقم مشكلاتنا النفسية وتقضي في النهاية على كل ما هو متاح أمامنا من فرص السعادة والهدوء النفسي.. علينا إذن أن نحارب القلق، كما نحارب الخوف والسأم، ولكن علينا لكي ننتصر في حربنا للقلق أن نعرف أنفسنا قبل ذلك، وأن نحلل ذواتنا، وأن نتعرف مشكلاتنا الأساسية الكامنة خلف الشعور بالقلق حتى نمهد الطريق لأنفسنا لكي نحيا في سعادة وهدوء وبدون عصبية أو قلق أو توتر أو أي منغصات انفعالية أخرى من شأنها أن تعكر صفو الحياة وتفسد مباهجها .

***

---

[1] المرجع السابق .

السلام مع النفس

إن الحياة تنعم بالسعادة حتى على الذين يدخلون فى حرب معها.. لكنها أبدا لا تمنح السعادة لمن يخوضون الحرب دائما ضد أنفسهم .

وإذا نحن عددنا الحياة معركة نخوضها بكل قوانا لكى نحقق فيها مطامحنا وأحلامنا وأهدافنا الكبرى، فإنما نفعل ذلك لأننا نؤمن قبل كل شيء بذواتنا وقدراتنا ومواهبنا، ونسعى إلى تحقيق النجاح الذى نستحقه، لكن إذا كنا على النقيض من ذلك، أى إذا لم نكن نؤمن بأنفسنا فإننا سنخوض الحرب ضدها، لا من أجلها، وسوف نفقد سلامنا مع أنفسنا ونتردى عندئذ فى مهاوى اليأس والشقاء والفشل .

والإنسان لن يكون أبدا فى سلام مع نفسه مادام يحيا بلا أهداف، لأن غريزة "تقدير الذات" فينا هى التى تدفعنا فى الحياة نحو "الهدف المحدد"، وعمل الإنسان من أجل تحقيق أهدافه إنما يكمن خلفه غريزة "تقدير الذات" فى تشابكها مع غرائز أخرى مثل غريزة البقاء وغريزة الدفاع عن النفس وغير ذلك من الغرائز الأساسية الأخرى.

لكى يحيا الإنسان إذن فى سلام مع نفسه، يجب أن يعمل من أجل تحقيق أهدافه، كما يجب أن تكون أهدافه فى الحياة سامية تحكمها وتوجهها القيم المثلى، والمبادئالإنسانية الرفيعة، أى أن عليه أن يرتفع بذاته وأهدافها، وأن يحول بينه وبين نفسه وبين التردى الروحى. فالسعادة تنبع من داخلنا - كما قلنا - ولذلك يجب أن نطهر أنفسنا ونرتقى بها لكى نحصل على السعادة، فمن غير المعقول أن يسيطر على تفكيرنا الحقد والحسد والكراهية والغرور والرغبة فى الإساءة إلى الغير والطمع والغيرة، وفى الوقت نفسه نرجو الحصول على السعادة من الناس .

إن غذاء العقل التسامح، وغذاء النفس حب الخير، وغذاء الجسد النجاح والصحة والقوة والجمال، كن أخا كريما للناس، عطوفا عليهم محسنا للفقراء، معاونا للزملاء، تسعدهم وتسعد معهم وبهم .

أما إذا كان غذاء العقل والنفس من الحقد والحسد، والغضب والجشع والبغض والكراهية، ومحاولة الإضرار بالناس، فإن ذلك يكون كالنار.. يحرق العقول ويقرح البطون ويسهد الجفون ويقصف الأعمار .. لأن التفكير فى الشر يجلب الشر .. هذه سنة الحياة، وهذا قانون الأزل "تلك أعمالكم ترد إليكم" **{ وجزاء سيئة سيئة مثلها }**. أما التفكير فى المباهج فإنه يحدث فى الأعصاب تموجات منسجمة مع تموجات الكون، التى لا يصدر عنها إلا الكمال والجمال والانسجام.. فكر وتدبر وعش واسعد وامرح وتوج عقلك بالحكمة.

لكى يحيا الإنسان إذن فى سلام مع نفسه، ومع العالم، لابد أن يرتقى بنفسه، لابد أن يبتعد عن الشر، فلا يفكر فى إيذاء أحد، ولا ينغمس فى حياة الرذيلة والدنس، ويبتعد عن أقران السوء، ويهرب من الأوساط القذرة، ويبتعد عن ذوى الأخلاق الفاسدة، وألا يبحث عن عيوب الناس ورذائلهم. وعليه أن يكون المثل الصالح لمن هم حوله، كما أن عليه أن يطرد الخوف والوهم والتشاؤم من حياته، لأن كل هذه الصفات أفكار هدامة سلبية، إذا راودته وعاشت معه جلبت إليه العذاب والشقاء والفشل وطمست بصيرته فلا يرى إلا هما وكربا .

ابتعد عن كل هذه الوساوس، وعش حياتك مستغلا عقلك، وفكر تفكيرا إيجابيا إنسانيا فى السعادة والقوة والصحة. كن متسامحا وعش متفائلا، هادئ النفس راضيا بالواقع إن لم يكن منه بد. املأ قلبك بالحب الشريف، حب الخير، حب العمل، حب الفضيلة .

ابتهج وتوقع الخير دائما، وانظر إلى الجانب الطيب فى كل شئ. انظر إلى جمال الحياة، جمال الطبيعة، غذّ روحك بمشاهدها التى لا اعوجاج فيها ولا التواء ولا شذوذ ولا خلاف، فكل ما فى الطبيعة من مظاهر الجلال والصفاء والنقاء والجمال والانسجام يدعوك إلى الفرح والبهجة والغناء والهناء .

ارتشف من هذه المباهج، وكن ابنا للطبيعة، تملؤك الصحة، وتحوطك السعادة وتدفعك الإرادة إلى النجاح بقدر ما فيك من القوة العظمى. فالسعادة كائنة دائما حينما يهيمن العقل العامر بالفضيلة على

النفس، وحينما يعرف الإنسان نفسه وعالمه، ويؤمن بقيمته وقدرته، ويولع بحب الخير وفعل الخير، ويمتنع عن الرذائل، ويكرس نفسه لخدمة الناس، لخدمة المجتمع، تكون له السعادة الحقة .

والسعادة ليست زخرف الدنيا، ولكنها جوهر الفضيلة، جوهر العقل الناجح، العقل المعتدل فى مطالب النفس ونزعاتها، فالعقل الذى لا يسعد بما فى يده من مباهج الحياة، لا يسعد ولا يقنع بما يريد الحصول عليه عندما يصبح الشيء بين يديه .

لا تعتقد أن السعادة فى المسرات والملذات والمال، وحسب، فكل هذا ضائع زائل، وستبقى فى أخريات أيامك فى جحيم من الشقاء النفسى وعذاب الضمير، وسترى أن كل هذه الملذات والمسرات بروق وأضواء تلمع، ثم تهوى منغمسة فى ظلام النفس الحائرة التائهة فى بيداء الحياة .

فالسعادة الحقة ليست السعادة المادية، إنما هى السعادة النفسية .

إن السعادة هى فلسفة فى الحياة، وهى تتوقف على براعتنا فى خلق السرور النفسى، والهناء العائلى، بوسائل فعالة وإن كانت قليلة، وفى الكياسة مع الناس مع قلة الاختلاط بهم، ورقة الإحساس مع لطف المعاشرة، والعيش الشريف دون كذب أو خداع أو رياء أو وقيعة، وأن تعيش فى سعادة حسية لا تمتزج بالشر ولا تؤدى إليه بالفعل أو القول أو التفكير، وأن تشبع عواطفك دون الغرائز النهمة الشرهة المحرمة، وأن تحافظ على طهارة ضميرك، وطهارة قلبك، كما لو كنت مطلوبا للدينونة فى ساعتك، وأن تتعلم استقرار النفس وضبط النفس عند الملمات، وتعرف أن السعادة الحقيقة هى فى إغاثة الملهوف وخدمة المحتاج ، هذه السعادة التى تغمر الفؤاد، وتنبع من الأعماق، وتفيض على كل من هم حولك[1].

إذا لم يفكر الإنسان ويتصرف على هذا النحو، أى إذا لم يعمل من أجل رقيه الروحى واستقراره النفسى، وإذا لم يتجنب الأفكار

---

[1] ألبوجا بيوع للسعادة : سابق .

السلبية الهدامة، فهو لن يصل أبدا إلى العيش فى سلام مع نفسه، أو مع العالم، ولن يصل أبدا إلى السعادة المشتهاة أو النجاح الذى يسعى لبلوغه. وفضلا عن ذلك سوف تحطم أعصابه تلك المشاعر الخبيثة التى تسكن نفسه، وسوف تنهش روحه مشاعر الحقد والحسد والبغض والكراهيةوجميع المشاعر السلبية الأخرى .

لا مفر إذن من ضرورة العمل على ترقية الذات، وتطهير النفس، والتمسك بالتفكير الإيجابى حتى يصل الإنسان إلى الحياة فى سلام مع النفس ومع العالم . فإذا تحقق السلام مع النفس ومع العالم تحققت السعادة والاستقرار وأمكن للمرء أن يشعر بالارتياح والنقاء والسرور .

***

النشاط والتكيف

أشرنا فى الصفحات السابقة إلى أهمية الصحة النفسية والاتزان النفسى والاستقرار ودور العوامل النفسية عموما فى تحقيق السعادة. كما أشرنا إلى ضرورة الحفاظ على الحالة العقلية التى من شأنها أن تقود حياتنا إلى تحقيق السعادة النفسية، لأن السعادة الحقة ترتكز على عالمنا النفسى الداخلى وتنبع منه أكثر مما تعتمد على العوامل الخارجية. ومادام الأمر كذلك فكل منا يحتاج إلى قدر من الدينامية، وقدرة على التكيف. حتى نتمكن من التعايش والتفاعل الإيجابى مع العالم بالشكل الذى يجنبنا الإخفاق أو الصدام أو التوتر وكل مايعرقل نمو شعورنا بالسعادة. لكن كيف نتمكن من قياس قدرتنا على التكيف أو قياس طاقتنا الدينامية؟

الأسئلة التالية تمكنك من ذلك إذا أجبت عنها بكل صدق وأمانة مع النفس :

*** القدرة على التكيف :**

١ – إذا تعرضت لوضع جديد، هل يخيفك، أم يثيرك، أم تنهض به بأهدإصورة ممكنة ؟

٢ – عندما يعرفونك على غرباء جذابين، هل تتصرف طبيعيا، أم تنطوى على نفسك، أم ترغب فى التعرف عليهم أكثر ؟

٣ – فى حياتك اليومية، هل لديك بعض العادات الروتينية، أم عادات كثيرة، أم عادات قليلة جدا ؟

٤ – عندما يقترح عليك تذوق ألوان طعام غريبة، هل تغتنم المناسبة، أم تخشى أن تمرض، أم لا تتحمس البتة ؟

٥ – ماذا تفعل إذا وصلت إلى بلد غير مشهور؟ هل تشعر بالغربة، أمتسر لاكتشافه، أم تشعر بالراحة على الفور.

٦ – فيما يتعلق بالتقاليد، هل أنت لست متعلقا بها البتة، أم أنت متعلق بها بشكل متوسط، أم أنت متعلق بها كثيرا ؟

٧ – إذا بدأت عطلتك بعيدا عن موطنك، هل تجد صعوبة في الاسترخاء، أم تسترخى فور وصولك، أم تسترخى بعد مرور فترة من الوقت ؟

٨ – أنت لا تحمل ساعة، ويسألونك عن الوقت، هل تعرف الوقت، أم يتفق لك أن تعرف الوقت، أم ليس لديك أى فكرة عن الوقت؟

٩ – يقترح عليك مساء يوم الجمعة أن تقضى، على غير استعداد عطلة نهاية الأسبوع على "الكوت دازور" دون أن تتكلف أى نفقات، هل ترفض أم تتحمس أم يغريك الاقتراح، ولكنك ترفض؟

١٠ – فيما يتعلق بمبادئك، هل تخلص لها عندما يحلو لك ذلك، أم تخلص لها دوما، أم تخلص لها بصورة عامة ؟

١١ – أشياؤك المألوفة، هل لديك شيء أو شيئان مفضلان، أم لا تعلق أهمية على الأشياء، أم أنك محاط دائما بأشيائك المألوفة ؟

١٢ – يمر بك أصدقاء بغتة، هل تحب ذلك، أم تكره ذلك، أم أنك تعجب بذلك بين آن وآخر؟

١٣ – عندما تكلف بتقديم عمل جديد، هل ينعشك ذلك، أم يقلقك، أم يثير اهتمامك؟

١٤ – أنت تميل عموما، إلى : التحدث كثيرا عن نفسك، أم التحدث إلى صديق حميم أو صديقين وحسب، أم لا تتحدث مطلقا عن نفسك ؟

١٥ – لو أمكنك اختيار طريقة حياتك، فماذا تفعل ؟ هل تستأجر مسكنا فسيحا لاستقبال أصدقائك، أم تحيا مع أسرتك في الريف، أم تبدل غالبا مكان إقامتك ؟

١٦ - بالنسبة اليك استقرار مشاعر الآخرين تجاهك أمـــر مهـــم جدا، أم أنك تشعر بذلك عندما يتبدى، أم أنك لا تهتم بذلك أبدا ؟

* القدرة الدينامية "الفعالة":

١ - عادة أنت تحتاج إلى الراحة قبل القيام بأى عمل: أجل: أم: لا، أم : أن الأمر يتوقف...؟

٢ - مجرد مجابهة المصاعب يميل إلى حثك، أم جعلـك تتخـذ فسحة من الوقت للتفكير قبل كل قرار، أم اكتئابك ؟

٣ - أنت من أنصار الاستيقاظ مبكرا : أجل، أم ليس دائما، أم : لا ؟

٤ - أنت تحب النوم فى ساعة متأخرة: لا، أم: أجل، أم : بـين آن وآخر؟

٥ - كيف تتحمل انعدام النوم : بصورة سيئة .. نهارك يفسد، أم بصورة لا بأس بها إذا لم يتكرر ذلك، أم بصورة جيدة إجمالا ؟

٦ - هل يتيح لك العمل مع فريق تجاوز حدودك المعتادة: أجل، أم لا على النقيض، أم فقط عندما تكون على وفاق مـع كـل أفـراد الفريق؟

٧ - هل أنت عصبى؟ : لا، أنت لا تتصرف بدافع التحريض، أم : أنت تسيطر على الدوافع التى لا تقاوم، أم : أجل ؟

٨ - أنت واقف فى قطار مزدحم بالركاب، هل تظل واقفا حتـى نهاية الرحلة، أم تفعل كل شيء لإيجاد مقعد، أم تنتظر حتى نهـوض أحدهم ؟

٩- هل تبتهج إذا عرضت عليك مهنة أفضل وتختلف كليا عـن مهنتك ومرتبها أفضل؟ أجل لأن اتردد، أم لا لكى لا تعدل عاداتك، أم هذا يتطلب تفكيرا ؟

١٠ – إذا كان لديك مشروع عزيز عليك، ماذا يحدث ؟ تفعل كل شئ لكى تحققه، أم تجد صعوبات فى تجسيده، أم تدرس مليا كيف يسعك تحقيقه ؟

١١ – هل تعلق أهمية كبيرة على فعاليتك الشخصية ؟ أجل، أم أجل إلى حد ما، أم تميل إلى الشك فى فعاليتك ؟

١٢ – أتحب أن يحذو الآخرون حذوك، سواء فى الحياة الاجتماعية أو العاطفية ؟ أجل أم أن هذا ليس من طبعك، أم تحب أن يحدث لك هذا ؟

١٣ – هل ترى أن لحظات استراحتك طريقة لتحضير نفسك للعمل، أم لحظات ضرورية، أم لحظات مميزة، ولكنها، هيهات، نادرة جدا ؟

١٤ – ماذا يخطر ببالك إذا كان لديك فترة ثمانية أيام حرة ؟: الراحة التامة على شاطئ البحر متخففا من أى مسئولية، أم لقاء أشخاص جدد يحملون جديدا إلى عالمك، أم لقيام برحلة ممتعة ؟

١٥ – ما موقفك بالنسبة إلى العمل ؟ لا تتصور حياتك بلا عمل، أم لا تتصور العمل إلا إذا تأكدت من الحصول على نتيجة، أم قليل من العمل يلائمك .. وكثير منه يرهقك؟ هذه الأسئلة[١] تدلك على قدرتك على التكيف وقدرتك الدينامية على التفاعل والفاعلية، ومن خلال إجاباتك سوف تحدد بنفسك مدى قدرتك الحقيقية، وتعرف ما الذى يجب أن تحرص على تنميته فى ذاتك لكى تؤمن لنفسك فرصة الحصول على السعادة فمن الواضح أن سعادة الإنسان تتوقف كثيرا على قدرته على التكيف مع العالم المحيط به، كما تتأثر كثيرا بمدى فاعليته وقدرته على الفعل والتفاعل مع عالمه الخارجى .

***

[١] طاقتك للكلمة : سمير شيخانى ، مؤسسة عز للدين ، بيروت .

الفصل الثالث

الحياة السعيدة

- بعض أسباب الشقاء
- كيف تتغلب على العقبات
- وصفة للسعادة

بعض أسباب الشقاء

كيف نغالب الشقاء ؟

كانت محاولة الإجابة عن هذا السؤال هى الباعث الذى دفع "برتراند راسل" إلى تأليف كتابه الشهير "غزو السعادة" . ولقد كتب "راسل" هذا الكتاب بعدما أيقن أن العالم الحديث ليس أفضل العوالم التى يمكن أن تكون، والدليل على ذلك أن عالمنا الحديث لم يوفر للإنسان السعادة. ونظرة عامة على أحوال البشر والعالم تكفى لأن نؤمن بأن الشقاء والبؤس والتعاسة هى الملامح الأكثر شيوعا لهذا العالم، ولهذا - أيضا - يظل الإنسان -فى عالمنا- على شغفه وولعه فى البحث عن السعادة . وفى هذا يقول "راسل".

يكون الحيوان سعيدا طالما توافرت له الصحة والقدر الكافى من القوت.. وكان خليقا بالآدميين أن تكون هذه حالهم، ولكنهم ليسوا كذلك -فى الأغلبية الساحقة من الحالات على الأقل- إذ لا يكفى لإسعادهم توافر هذين العاملين وحدهما!.. ولربما تجد من نفسك استعدادًا لأن تقر بهذا إذا ماكنت شقيا.. أما إذا كنت سعيدا فسل نفسك : كم من أصدقائك يحظون بالسعادة؟.. حتى إذا استعرضت أصدقاءك، جاز أن تعلم نفسك الفراسة، وأن تهيئها لملاحظة أحوال أولئك الذين تلتقى بهم فى حياتهم اليومية العادية.. وإذ ذاك سترى أن الشقاء يصادفك فى كل مكان، وإن تباينت ألوانه!

ويرجع قسط من أسباب هذه الأنواع المتباينة من الشقاء إلى النظام الاجتماعى، أما القسط الآخر فيرجع إلى "التركيب النفسى" للفرد، وهو -بدوره- من نتاج النظام الاجتماعى إلى حد كبير ..

ولعل من أهم الحاجات الماسة لحضارتنا، أن نصل إلى نظام يتفادى الحروب. ولكن نجاح مثل هذا النظام لن يتأتى تحقيقه طالما كان الناس على درجة من الغباء تزين لهم إفناء أنفسهم بأنفسهم! والحيلولة دون استمرار الفقر -كذلك- ضرورة لا غنى عنها للنظام الاجتماعى

المنشود.. ولكن ما جدوى أن يتاح الإثراء لكل شخص، في حين أن الأثرياء أنفسهم تعساء ؟.. كذلك الحال في التعليم . فالتعليم في ظلال القسوة والخوف تعليم فاسد، ولكن .. أي نوع آخر يمكن أن يتأتى على أيدي أولئك الذين جعلوا أنفسهم عبيدا لشهواتهم ؟!

كل هذه الاعتبارات تتطرق بنا إلى مشكلة الفرد الرئيسية : ما الذي يفعله أي رجل - أو امرأة - للظفر بالسعادة؟ لسوف أقصر اهتمامي هنا على أولئك الذين لايتعرضون لسبب خارجي قوي من أسباب التعاسة.. هادفا من وراء ذلك إلى اقتراح علاج للشقاء "العادي" الذي يعانيه معظم أبناء الدول المتحضرة في حياتهم اليومية، والذي يبدو كعبء لا مفر منه، لأنه ينبعث عن أسباب ليست في يد الفرد.. والواقع أنني أعتقد أن هذا النوع من الشقاء يرجع في الغالب إلى آراء ومبادئ خاطئة عن الدنيا، وإلى عادات مغلوطة في الحياة، مما يؤدي إلى القضاء على كل شوق واشتهاء لتلك الأشياء التي تعتمد عليها سعادة الإنسان أو الحيوان .. في حين أنها جميعا مسائل في طوق الفرد أن يتحكم فيها . وسوف أسعى هنا إلى إرشادك إلى الأمور التي يمكنك أن تحرز من ورائها السعادة .

***

كنت أنا نفسي .. منذ فترة المراهقة على شفا الانتحار، ولكنني الآن على النقيض من ذلك .. أستمتع بالحياة !

ولقد استطعت، بالتدريج، أن أتبين الأمور التي كنت أكثر رغبة فيها من سواها. أستمتع الآن بالحياة، لأنني وفقت إلى التخلص من بعض الرغبات التي لا ينجم عنها سوى الشقاء، كالسعي إلى معرفة بعض الأمور معرفة لا يتطرق إليها الشك أو الريب.. فمثل هذه المعرفة لا سبيل إليها إطلاقا في الواقع .

على أن استمتاعي بالحياة يرجع في الغالب إلى انصرافي عن النشغال بنفسي.. فقد تعلمت تدريجيا ألا أعبأ بها ولا بنواحي النقص والقصور فيها، وأخذت أركز اهتمامي في موضوعات خارجية،

كأحوال العالم، ومختلف فروع المعرفة والأشخاص الذين أكن لهم مودة.. صحيح أن كل موضوع خارجي قد يجر وراءه آلاما، ولكن الآلام التى من هذا القبيل لا تقضى على الصفات التى لا تستقيم بدونها الحياة، كما تفعل الآلام التى تنبعث من برم الإنسان بنفسه.. بل إن كل اهتمام خارجي يلهم ألوانا من النشاط تبقى ما بقى الاهتمام، وتحول دون الضيق .. على العكس من الاهتمام بالنفس..

فالاستغراق في النفس - أو الإغراق فى الاهتمام بها - متعدد الأنواع .. وأكثر أنواعه شيوعا تتمثل فى الشخص الذى يسرف فى الشعور بالخطيئة، وذلك الذى يسرف فى الإعجاب بنفسه وانتظار إعجاب الناس به، ثم ذاك الذى يسرف فى اشتهاء القوة والنفوذ ويرجو أن يكون مرهوبا أكثر منه محبوبا !

أما الأول، فهو الذى يلح ويلح فى الشعور بالذنب والخطيئة، فهو لايفتأ يسخط على نفسه، ويَعُدّ -ذلك- إذا كان متدينا - سخطا من الله!.. وهو يتصور نفسه فى الصورة التى يرى أنها ينبغى أن تكون عليها، والتى تتضارب عادة مع معرفته بنفسه على حقيقتها .. فإذا كان فى عقله الواعى قد تنكب من أمد طويل المبادئ الخلقية التى تلقاها فى حجر أمه، فإن شعوره بالخطيئة قد يظل كامنا فى أعماق عقله الباطن، لا يظهر إلا إذا تمثل أو نام .. فهو فى أعماق نفسه يقر بالمحرمات التى لقنها فى طفولته، فالسباب إثم، والخمر إثم، والغش فى العمل إثم، ثم وفوق كل شئ- الجنس إثم ! ومع أنه لا يرتدع عن أى هذه الملذات، إلا أن شعوره بأن مقارفتها تنحدر به إلى مهاوى الخسة، يفسد عليه الاستمتاع بها ..!

أما الذى يسرف فى الإعجاب بنفسه ويطلب الإعجاب بها من الغير.. وهو أمر قد يبدو عاديا، غير مستهجن، ولكن الإفراط فيه يحيله إلى شر خطير .. فنرى القدرة على الشعور بالحب تجف تماما فى قلوب كثير من النساء- مثلا - لا سيما سيدات الطبقة المترفة منهن- لتحل محلها رغبة طاغية فى أن يجدن الرجال جميعا متيمين بهن!..

فإذا اطمأنت الواحدة منهن إلى تعلق رجل بحبها انصرفت عنه وتحولت. وكذلك الحال بالنسبة للرجال، وإن كان أقل استفحالا بينهم. ذلك لأن الغرور إذا بلغ أوجه صرف المرء عن الشعور بأى اهتمام حقيقى نحو أى شخص آخر، ومن ثم لا يؤدى الحب إلى الإرضاء للنفس ..

وهناك أنواع أخرى من الاهتمام يكون نضوبها أكثر خطورة وأخطر مفعولا .. مثل المعجب بنفسه إذا ما عراه ما يصيب كبار الفنانين من تكريم، فيقبل على دراسة الفن، ولكن هذه الدراسة لا تلذ له طالما كان يرى فى الفن مجرد وسيلة إلى غاية.. وكذلك لا يلذ له أى موضوع آخر مالم يكن يدور حول نفسه.. وهكذا ينتهى إلى الفشل والخيبة ويغدو موضع استنكار بدلا من أن يكون موضع تملق وتقدير كما كان يبتغى.. وهكذا لا بد للنجاح فى أى عمل من أن يقوم على شئ من الاهتمام الحقيقى بمادة هذا العمل. وما المأساة التى تلحق بالساسة الناجحين -واحدا بعد آخر- إلا ناجمة عن تسرب الغرور تدريجيا إلى نفوسهم، فيتحول الواحد منهم عن الاهتمام بالمجتمع والمبادئ التى يدعو إليها، إلى الإهتمام بنفسه. ذلك لأن من يهتم بنفسه فحسب لا يكون -ولا يمكن أن يغدو- موضع إعجاب من أحد.. والشخص الذى ينحصر همه الأوحد فى أن تعجب به الدنيا، لا يحتمل أن يبلغ مناه .. وحتى إذا بلغه فلن تكتمل سعادته، إذ إن الغريزة الآدمية لا تقر أبدا الانصراف المطلق إلى النفس، ومن ثم نرى أن المغرور ينتهى إلى خلق الحدود التى تحد من تقدمه نحو غاياته، مثله فى ذلك مثل زميله الذى يسيطر عليه الشعور بالذنب والخطيئة ..

وهكذا الغرور، إذا تجاوز حدا معينا، قتل الاستمتاع بكل جهد يبذله صاحبه فى سبيل المجد، ومن ثم يفضى إلى فتور الهمة وإلى الضجر. وعلاجه يتمثل فى أن يروض المرء نفسه على أن يعرف لها

قدرها.. وهذا لايتسنى إلا عن طريق النشاط الموفـق الـذى يغذيـه الاهتمام بأمور ذات مرام وأهداف[1]..

وهكـذا تتبع كل أسباب الشقاء من النفس البشرية التى تتبع منها - أيضا - كل أسباب وعناصر السعادة، فحياتنا بين أيدينا نشكلها كما نشاء ونحياها كما نريد .

***

---

(1) غزو للسعادة : برترلند رلسل (وفى: كتابى،٢٦).

كيف نتغلب على العقبات

إذا لم تكن العوامل النفسية والأسباب الذاتية الداخلية هى سبب الشقاء الذى يعانيه الإنسان، فإن العقبات الخارجية التى تقف فى سبيل تحقيق رغباته وطموحاته وأمانيه وأحلامه تكون هى سببا فيما يعانيه من الشقاء أو اليأس والإحباط .. وفى هذه الحالة يجب على الإنسان أن يتعلم كيف يتغلب على العقبات لكى يحقق أمانيه ويحصل على السعادة .

ينبغى قبل أى شئ أن نتمسك بالأمل، وأن نحارب اليأس، وألا نستسلم للإحباط أو القنوط حتى لا ينتهى بنا الحال إلى الهزيمة فى معركة الحياة، ثم ينبغى لنا، ثانيا أن نتحلى بالإرادة القوية والعزيمة التى لا تلين والتصميم على بلوغ الأمل وتحقيق الحلم الذى يجسد أهدافنا فى الحياة .

عليك بعد ذلك أن تضع قائمة برغباتك وأهدافك ومتطلباتك من نفسك وحياتك. وضعها إذن بجد وعناية، ضعها بضبط ودقة، وسجل الأسود والأبيض مما تحملك عليه مطامحك سواء فيما "تريد" حذفه أو فيما "تريد" تحصيله.. هذا عمل بسيط، بل هذه "نقطة انطلاق" أساسية، وعندما قلنا إنه يجب علينا أن نعمل لتحقيق ما "نريد" فإنما كنا نعنى أن هذا العمل "إرادة" وعليك أن تتبعه – الآن – بالشروح والعوامل والأسباب والدوافع، وأن تتمثل بوضوح جميع الفوائد التى تجنيها منه دون أن تنسى المضار والأوجاع والمصاعب التى تحدث لك عند نيل ما تريد . اكتب إذن واشرح لنفسك ما تريد . سجل كل ما تلاحظ بأمر "إراداتك الأخيرة" وإياك أن تبوح بأى شيء لأحد. لا تكشف لأحد "أسرارا إرادتك". احتفظ بما تكتبه عن تلك الأسئلة لنفسك. إنه يعنيك وحدك . ثم اعزم ونفذ. قم بإخراج ما بدأت به، وإذا عورضت أو وقفت فى سبيلك العقبات فلا تلن ولا تهن ولا تسلم قيادك لليأس. تمثل

دوما ما تريده ولماذا تريده، اكتبه دوما ولا تنس أن تكتبه. وإن كنت تعرفه . سجله وسجل أسبابه، ولا تنس .. إياك أن تنسى.

* من الحلم إلى العمل :

عندما تتضح لك النتائج العملية التى تريدها، سواء فى نفسك، أو فى مصيرك، أو فى الآخرين، تقف إزاء حالة جديدة يجب أن تنتقل إليها فورا، هى تبديل مجرى حياتك اليومية، والشروع فى الاستعداد المتصل لتغيير تصرفاتك العامة .

ربما كنت الآن محصورا فى شبكة من العادات والأفكار والميول والآراء والتأثيرات الاجتماعية، تخالف كل المخالفة ما تصبو إلى تحقيقه، وتعوقك حتى عن تقوية إرادتك، وفرض سلطانها على نفسك.

لا ترتبك إزاء هذا "العائق المركب" ولا يأخذك هول ما تشعر، ولا تتخاذل، فإنك بالغ لا محالة درجة من الاستقلال فى الرأى والعمل تزيح هذه العوائق كلها حين تصر على نيل "حريتك النفسية" فى أول درجة، ومنها تنتقل بالتدريج إلى وعى "ما تريد" وعيا كافيا يثير فيك الحماسة اللازمة للمضى فى العمل، والثبات واليقين بالنجاح.

* راحة الضمير :

ابدأ أولا باتخاذ الخطوات، جميع الخطوات التى تجعلك "صديق نفسك" بأن تعيد النظر يوميا فى مسلكك الشخصى والعام وتطابق بينه وبين ما تصبو إلى بنائه، إلى تحقيقه، حتى إذا ما وقعت على ما لا يرضيك من نفسك عمدت إلى تدارك نتائجه، وأرحت ضميرك .

يجب إذن أن تتحرر، وأن تمارس التبعات التى تفرضها هذه الحرية. يجب أن يقودك تفكيرك إلى تأمل قضايا الحياة الكبرى، بعد التحرر، وهى: العدالة، النزاهة، الكرامة، الحب الصحيح .

هذه معان لا تستنفد البحث، ولا الفكر، ولا العمل، وهى تحتاج إلى قوة هائلة، تتجدد مع كل صباح، وكل مساء.. أيقظ نفسك إذن على الحق، واضعا فى ذهنك ما قاله أحد المفكرين من قدامى العرب، وهو:

"والله ماذل ذو حق ولو أطبق العالم عليه، ولا عز ذو باطل ولو طلع من جبينه القمر".

خذ هذه الكلمة واجعلها محور سلوكك، وقبلة فكرك، وآية اتجاهك فى الحياتين الشخصية والعامة .

أيقظ روحك على "الشرف المطلق" بحيث تصر إصرارا عنيدا، دائبا، لا يحول، ولا يزول، على الاحتفاظ بالنزاهة العملية، فلا تستنزلك عن أهدافك العليا رغبة، أو شهوة، أو ثروة، أو جاه أو نفوذ.

أيقظ فكرك على الكرامة الصحيحة التى تردك عزيزا، قويا غانما فى معترك المصالح العامة، ومزالق الفوائد الخاصة . فكرامتك جزء من كرامة الإنسانية كلها، فلا تهن الإنسانية بإهانة نفسك، والاعتداء على كرامة غيرك.أيقظ أخيرا قلبك على الحب. افتحه على مصراعيه للحياة، للناس، للطبيعة، للكون ، ولا تضق ذرعا بنكبة، أو شدة أو ضيق، أو بلاء، فلا أقل من أن تحب عن وعى، وتشعر مع الآخرين وتشاركهم آلامهم وأفراحهم، وتتفهم أسرار سلوكهم متسامحا، مبتسما "تريد" الخير لهم رغم كل شيء، لتتلقى حب المرأة الشريفة وحب الرجال الشرفاء، واحترامهم[1]..

فإذا نحن حاولنا إيجاز العوامل التى تؤهلنا إلى التغلب على العقبات لوجدناها :

التمسك بالأمل، والإصرار على النجاح، وقوة الإرادة، والتمسك بالقيم المثلى وتحديد الأهداف الشخصية والعامة، والإصرار على تنفيذ الرغبات والأهداف والأحلام والأمنيات، ودراسة العقبات التى تحول دون تحقيق أهدافنا، ووضع البرامج المناسبة للتغلب التدريجى على تلك العقبات ..

ولكى ننجح أخيرا فى التغلب على العقبات يجب أن نعمل وفقا للمبادئ التالية :

---

[1] سلطان للإرادة : بول جاغوت: عبد اللطيف شرارة ، دار بيروت ، ١٩٥٣.

* هناك دائما معركة، هى معركة الحياة، لابد من الفوز فيهـا.. بعد خوض المعركة.

* من الممكن أن نسقط .. مرات كثيرة، لكن المجـد لا يتحقـق فعلا إلا بالنهوض من العثرات.

* لا يحقق النصر من لا يتسم بالصبر والجلد والثبات والقـدرة على الصمود والتحدى .

* من لا يملك القدرة على العمل، حتى فى لحظة اليـأس، لـن يصل إلى النجاح المنشود.

* الهزيمة لا تقل فائدة عن النصر من حيث إمكان استخدامها فى بعث الروح ودفعها من جديد إلى الانطلاق والتحدى.

* من لا يملك القدرة على التصدى للمحن ليكون سيدها.. كانت المحن سيدته والهزيمة مصيره النهائى .

وهناك الكثير من الأقوال والأمثال المأثورة والحكم التـى مـن شأنها أن تضىء لنا الطريق إلى السعادة، والتى يمكننا أن نضعها بين يديك هنا .. لكننا فضلنا أن نتوج بها كتابنا هذا .. فى النهاية لتكـون مسك الختام.

***

وصفة للسعادة

يحتاج الإنسان دائما إلى الضوء الذى ينير أمامه الطريق حتى لا يضل فى متاهة الحياة .

وليس أفضل من درر الحكمة أو الإرشادات التى تنير لنا الطريق فى بحثنا عن السعادة والمجد والنجاح. ومن هذه الدرر يمكننا أن نقف على بعض المبادئ التى يمكننا عَدُّها " وصفة للسعادة" لا غنى عنها لكل باحث عن السعادة والنجاح :

* نظم حياتك .. بحيث يمكنك أن تعمل جيدا، وترتاح جيدا، وتعنى بطعامك وصحتك جيدا.

* ليكن لك هدف فى الحياة .. ولكن اعمل على أن يكون هدفك بعيدا كل البعد عن الطمع والجشع .. ولتكن فلسفتك فى الحياة هى "تحقيق الذات"، لكن فى إطار التعاون مع الجماعة .

* تقبل الحياة على علاتها حتى ولو كانت على غير ما تريد وتشتهى، فإن تقبلها يضمن لك الحد الأدنى من السعادة والسلام مع النفس، لكن حاول بعد ذلك أن تقوم بواجبك فى تطوير الحياة العامة ودفع عجلة تقدمها، لأن ذلك سيعود على الجميع بالخير والسعادة.. وسعادتك بالطبع بين سعادة المجموع .

* لا تعط الأمور من الأهمية أكثر مما تستحق، ولا تدع الأمور التافهة تستحوذ على اهتمامك أو تثير أعصابك .

* لا تدع الإخفاق يثبط همتك .

* تعلم الصبر والجلد والثبات والصمود أمام المحن والملمات.. فهى تقوى النفس والإرادة أكثر مما تؤلمها .

* لا تبطئ ولا تتردد فى اتخاذ قراراتك، خصوصا القرارات المصيرية منها .

* تحمل مسئوليتك الكاملة عن قراراتك الشخصية والعامة بشجاعة ودون خوف أو وجل .

* تعلم الاسترخاء، فهو من الفنون التى تساعدك على التخلص من القلق والتوتر وتعيد إليك النشاط والحيوية .

* كن ضاحكا أبدا وبشوشا مرحا، وتفاعل ولا تنظر إلى الحياة نظرة يائسة متشائمة.

* لا تحمل نفسك فوق طاقتها .. رحم الله امرأ عرف قدر نفسه.

* لا تدع فرصة يمكن اغتنامها للسعادة والمرح أو المناسبات السعيدة تفلت من يديك أو تفوتك .

* احرص على اتخاذ بعض الهوايات المفيدة والمسلية التى لا تبعدك باهتمامك بها عن العمل .

* ابتعد عن التوافه والزوائد المضيعة للوقت، واحرص على أن تحيا حياة بسيطة بلا تعقيد ولا مشكلات .

* تعلم كيف تجعل حياتك إيجابية نشيطة وعملية .

* واجه المشكلات ولا تقف مكتوف الأيدى ولا تهرب منها حتى لا تتراكم وتتعقد الأمور أكثر .

* احرص على تثقيف نفسك حتى يتسع أفقك وتثرى حياتك فتسعد أكثر وتنجح وتتميز عن أقرانك .

* وأخيرا .. كن جميلا، تر الوجود جميلا[١] .

لقد جبل الإنسان منذ بدء الخليقة على البحث عن السعادة، وما السعادة فى الدنيا إلا لمحات كلمحات البرق تخفق حينا بعد حين فى ظلمات الشقاء، فمن لا يرى تلك الظلمات لا يرى السعادة أو يحسها .

والسعادة – كما قلنا – معنى لفكرة، أو حالة عقلية، إذا أحسها الإنسان فى أعماقه تملأ كيانه، واستمر فى هذا الإحساس، فهو سعيد مهما تغيرت الظروف والأحوال، ومهما تغيرت البيئة المحيطة به .

يشير الله تعالى فى كتبه المنزلة إلى أنه معنا أينما كنا وحيثما نكون، فإذا فكرنا فى هذا المعنى، وشعرنا دائما بوجود الله معنا فإننا من السعداء، لأن الله هو المحبة، هو الغبطة، هو الإيمان، هو الرضا،

---

[١] طاقتك للكلمة : سابق .

هو القناعة، هو السلام، هو المؤمن، هو المهيمن، هو الوهاب، الرزاق، هو العليم البصير، اللطيف الحكيم، الغفور، الودود، الحق، هو النور والهدى ..

هذه الصفات التى هى بعض صفات الله، إذا تلمستها دائما لتعيش معك، كنت مع الله فى دوام حال، تحفظه وتراه فى نفسك وتشعر بوجوده، أو بمعنى آخر تشعر بصفاته تملأ جوانحك، فأنت السعيد، لأن ينبوع السعادة يتفجر من قلبك، قلبك العامر بهذه الصفات، وينبوع السعادة يتفجر من أعماق نفسك، من أفكارك التى تشع على الآخرين، تغمرهم بصفاتك فيرتد إليك الإشعاع، كما يرتد صدى الصوت عندما ينعكس على مرتفع يحيط بك، فتسمع نفس الكلمة التى أذعتها، إن كانت كلمة سوء ارتدت إليك، وان كانت كلمة خير غمرتك وأثلجت فؤادك. ولكن الناس تبحث عن السعادة خارج معانى الله، يبحثون عنها فيما يحيط بهم من ماديات الحياة ومباهجها ولن تقنع أو ترضى، لأن النفس أمارة بالسوء. إن البشر منذ بدء الخليقة يبحثون عن السعادة فى إشباع الغرائز النهمة، يبحثون عن الذهب وبريقه، يبحثون عن الزوجة الجميلة، يبحثون عن المراكز، يبحثون عن كل الماديات من أجل إشباع الغرائز، لا يفكر الإنسان فى أعماق نفسه، لا يفكر فى سمو روحه، لا يفكر فى الروحانيات التى تضفى على النفس المعانى السامية .

إن السعادة بذل وعطاء من أعماق النفس إلى الآخرين، وليست فى الحصول على شيء من الماديات مطلقا ..

فإن عشت فى معانى أسماء الله الجميلة، فأنت السعيد، إذا أعطيت المحتاج أثلج العطاء صدرك، وإن وهبت الفقير شعرت بالفرح يملأ قلبك عندما ترى انفراج أساريره بعد زوال ضائقته، وإن صافيت بين قلوب الأعداء، ارتاحت نفسك وسعدت، عندما يخيم السلام على القلوب، وإن أغثت الملهوف فأنت رحمة، وإن عفوت عن الضعيف فأنت الرحيم، وإن غفرت ذنب المذنب فأنت الغفور السعيد بغفرانك،

وإن عدلت فأنت الحق، وإن تبت عن ذنوبك فأنت التواب، السعيد لتوبتك، وإن بصرت الناس بأمور الدنيا والآخرة فأنت البصير السعيد، وإن ألفت بين قلبك وقلوب الناس فأنت الودود، وإن علمت الناس من علمك فأنت النور والهدى. تغمرك السعادة كلما التفوا حولك مستبشرين .

وهكذا تبحث عن معانى الكمال والبذل والعطاء وتزرعها فى نفسك ولا تبحث عن السعادة فى المال فهو زائل وإن كثر، ولا تشتر السعادة، بماديات الحياة التى تحيط بك فى إطار من زخرف الحياة البراق لأن كل هذه الماديات إن أقبلت يوما فهى مدبرة أياما، لا تأمن لسعادة مادية وقتية تأتى من خارج نفسك .

يعتقد بعض الناس أن السعادة فى المال أو المرأة أو إشباع الغرائز .. ولكن :

لا تأمن للمال وإن كثر !!

وللمرأة وإن طالت عشرتها !!

وللدهر وإن أقبل !!

اعتاد الناس البحث عن السعادة خارج أنفسهم، فيما يحيط بهم من ماديات الحياة ومباهجها، ولكن النفس لن تقنع وترضى بهذه المباهج، إنها تطلب دائما المزيد، إنها أمارة بالسوء! إن ما يسميه الناس "السعادة" ماهو إلا مباهج الحياة، أو صور من الحياة، أو زينة الحياة، والزينة مظهر مؤقت من مظاهر الحياة البراقة .

والحياة الدنيا بوجه عام، قائمة على المجتمع وما يتطلبه المجتمع من وسائل اجتماعية، تكون فى مجموعها الحياة، وللحياة وشائج واهتمامات، وأهم هذه الاهتمامات شقان: الشق الأول العمل والشق الثانى الأسرة، فإن نجحت فى الشق الأول ضمنت الاستقرار فى نصف الحياة، وإن نجحت فى الشق الثانى هدأت حياتك ومرت بسلام. ولكى تنجح فى حياتك وتسعد، يجب أن ترسم خطة الحياة وتعمل بكل ما أوتيت من قوة لتنفيذ ما رسمت، وتصبح رجلا له هدف : " اعمل لدنياك كأنك تعيش أبدا. واعمل لآخرتك كأنك تموت غدا".

والعمل هو الذى يحدد مركزك الاجتماعى فى الحياة والمجتمـــع، فإذا كنت تحب عملك أجدته، وإذا كنت تحب عملك سعدت به، وعشت هادئ البال هادئ الأعصاب قرير العين، لا تخشى الحياة . بل تجاهــد وتكافح، يمر يومك فى إشراق وأمل، وبهجة وفرح، تعيش وفى قلبــك نشوة، وفى دمك فورة، وفى أفكارك ثورة، وفى إرادتك عزم من حديد يذل كل عقبة، ويحطم كل صخرة فى طريق النجاح، ولو كان زاخــرا بالأشواك والجلاميد.

والحقيقة التى لا تحتاج إلى مناقشة، أن الزواج والعمل هما شــقا الرحى اللذان تتبلور من بينهما حياة الإنسان من ذكر وأنثــى، وهمــا مصدرا السعادة، أو أشقاء فى نظر الناس، وما المال والبنــون ومــا يتفرع عنهما من حواشى الحياة ومباهجها وهوامشها إلا وسائل مكملة، وبخاصة إذا ما عرفنا أن الشيء نفسه قد يبدو لنا فى لحظة ما تافها أو منفرا وفى لحظة أخرى مشوقا جذابا . والحقيقة العاريــة أن معظــم الناس فى هذه الأرض لا يسعدون، لأنهم لا يعرفــون أهــدافهم فــى الحياة، بل لا يعرفون أبسط الوسائل المؤثرة فــى حيــاتهم اليوميــة، ويموتون دون بلوغ اهدافهم أو حتــى دون معرفــة أبســط الوســائل لإسعادهم، ولو نظروا أبعد من أنوفهم أو حتى حول أنــوفهم لوجــدوا الكثير من نعم الله تغمرهم، ولعرفوا السبيل إلى حياة أفضل وأســعد، والطريق المليء بالأشواك ملئ كذلك بالورد، فإذا نظرت فى طريقــك إلى الورود الجميلة، وزرقة السماء، وخضرة الأشجار وغيرهــا مــن مباهج الطبيعة ولم تحذر الأشواك، آلمتك الأشواك التى وطئتها بقدميك، وإن أردت أن تتحاشى الأشواك فى طريقك، فاتتك الفرصة لمشــاهدة المباهج التى تحيط بالطريق !

إذن فالسعادة ليست الورد دون الأشواك، وإنما هى المجمــوع، هى مزيج من هذا وذاك، فالسعادة التى تتوقف على حرمان الآخــرين من مباهج الحياة هى الشقاء فى ثوب السعادة، والنصر العظيم لشعب، هزيمة مريرة لآخر، واكتساب المال الوفير لا يكون إلا علــى كاهــل

العامل الكادح، والدواء العلقم لشفاء المرض العضال، والأرض السوداء يخرج منها النبت الأخضر والزهر الأبيض والأحمر، ومن أعماق البحار يخرج اللؤلؤ والمرجان، وهكذا الحياة.. يتوه فيها الإنسان السطحي التفكير، البسيط النظرة .. وتظل السعادة البشرية أملا يصبو إليه كل إنسان ويتمناه كل مغامر، ويجرى وراءه كل البشر[1].

إذن فلكي نحصل على السعادة يجب أن نحقق النجاح في ميدان العمل، والاستقرار في ميدان الأسرة، أي يجب أن نجعل من "النجاح الشامل" هدفا لنا في الحياة نبذل كل ما أوتيناه من قوة لبلوغه، لأن تحقيق هذا الهدف لا يعني سوى بلوغ السعادة التي نصبو إليها ونلهث خلفها. على أن بلوغ هذا الهدف لا يتحقق كما قلنا إلا على دعائم من القيم الرفيعة والمثل العليا التي يجب أن توجه مسيرة حياتنا. فالنجاح الكامل "المادي" لا يكفي وحده لتحقيق السعادة ، وإن كان وسيلة لتأمينها، أما السعادة الحقيقية كما قلنا.. فهي التي تنبع من النفس، من أغوار الذات، ولذلك يجب أن نعكف على تربية أنفسنا، وإعادة صياغتها، وترقيتها، وتطهيرها، وإعدادها حتى نبلغ بها أعلى درجات السمو الروحي.. وكلما سمقنا بأنفسنا كان اقترابنا من السعادة والفوز بها ونصيبنا منها أعظم وأعظم .

ليس من شك الآن في أن الصلة بين السعادة والفضيلة من أقوى الصلات، ففي كثير من الأحيان تنشأ عاطفة السعادة عن إيحاء الفضيلة، حتى لو كانت الفضيلة دفينة في أعماق النفس لا تبدو للعين، وهذا هو السبب هو في أن أكثر من يضر بنفسه أو بغيره هو ذلك الذي يحاول أن ينزع من نفسه أو من غيره الأوهام والخيالات التي يعيش عليها وفيها، كما يفعل بعض شعراء الروس أو بعض المحللين النفسانيين في هذه الأيام، إذ يحاولون كشف النقاب عن العواطف النائمة والمشاعر الخفية في قرارة النفس، بدلا من تركها -هناك- سادرة في نومها !

---

[1] لليوحا ينبوع للسعادة : سابق .

وللأخلاق التأثير الأول، إذ تطبع الحقائق بطابعها. ولقد تعلمنا أن نوقر القديسين والشهداء لأشخاصهم وليس للمشاعر التي تملكت نفوسهم أو للعذاب الذى احتملوه فى سبيل أداء رسالاتهم!.. والواقع أن الشهيد إذ يساق إلى الموت قهرا، يتولاه الإحساس بأنه لن يلبث بعد لحظات أن يلتقى بالملائكة الأبرار في رياض الجنة.. وهو يستشعر بذلك سعادة لا تقل عن سعادة الإمبراطور الباغي الذى يشهد منظر الإعدام وهو مضطجع في عرشه، وقد أثقلته التخمة، وأحاطت به الحور الحسان، والرجال الذين أذلهم الحرص على الجاه والسلطان.. بل لعل سعادة هذا ا لإمبراطور تقل عن سعادة الشهيد، إذ ينتقص منها ما يراه على أسارير ضحيته من شجاعة وإقدام.

وهكذا قد يضاعف من السعادة، واقع يناقضها. وهذا ما يدعو إلى القول: إن الاختلاف فى الشخصيات، والتفاوت فى الطباع والخلق، هو منشأ الإحساس بالسعادة.. فأصحاب النفوس الضعيفة، والأرواح الحائرة، هم وحدهم الذين يظلون دائمى الرغبة فى التحول والتغير، بدلا من أن يدركو أن المرء لا يستطيع أن يأخذ من حياة سواه – أى أن يغير من نفسه، دون أن يفقد توازنه .. وبالتالى، يفقد سعادته .. تماما كما يفقد الشراب نكهته إذا ما صب من إناء بلورى إلى قدح معدنى .

ولما كانت قيم السعادة تختلف من شخص إلى آخر، فإن الحب، والمجد، والمال والبنين، والجاه، والشرف –وهى أكثر متع الحياة شيوعا– تجسد من الناس من يزدريها!.. بل إن هناك من يعزف عن اشتهاء أغلى عوامل السعادة، وهى الصحة والجمال والحرية.. فهناك من المعذبين من لا يبغى عن ضعفه افتراقا!.. وقد عشنا حتى رأينا مرضى يأبون الخلاص من عللهم!.. وشهدنا آخرين يتلفون الجمال بالشهوة، كأولئك الذين يغتصبون النساء، أو يدمرون المعابد!.. وفى مجال الحرية، رأينا شعوبا تتخلص من الديكتاتور، لتتساق لآخر، ورأينا عبيدا يعودون إلى مستعبديهم طواعية!.. ذلك لأن السعادة ليست

شيئا يصاغ فى قالب خاص، بل إن على كل امرئ أن يصوغ سعادته بنفسه، ووفق ظروفه ورغباته وطباعه[1].

ليست هناك إذن وصفة نهائية للسعادة تنطبق على كل البشر، إنما كل مانملكه هو أن نرسم لأنفسنا الملامح العامة التى يمكن الاتفاق حولها بالنسبة للحياة الفاضلة أو السعيدة، ومن الأدوات التى يمكننا الاستعانة بها فى رسم ملامح الحياة السعيدة، الناجحة، الفاضلة، أداة: الحكمة، والأقوال المأثورة .. ليكن إذن مسك الختام هو باقة من الحكم والأمثال .. لكن قبل الختام لن أتركك قبل أن تتفاءل.

***

[1] دنيا للحب وللسعادة : إميل لودفيج "كتابى:٢٧".

الفصل الرابع

كـــــن متفـــائـــــلا

- التفاؤل السلبى
- السعادة والأمل فى طريق المتفائل
- تقدير النفس والثقة بها
- حب العمل
- التوازن بين الجسم والروح
- الحوادث أكبر معين لنا
- كن نافعا للآخرين
- الأخلاق المثالية
- الإرادة والخيال
- الوصايا العشر

التفاؤل السلبى

" من لايختط لنفسه خطة يحيا بها .. إنما يختط لنفسه الخطة التى يموت بها".

بهذه الجملة الرائعة يفتتح "فيكتور بوشيه" كتابه الرائع الذى يحمل نفس عنوان هذا الفصل .. "كن متفائلا"، والجملة السابقة تتضمن هـذا المبدأ، لأن التخطيط للحياة إنما يكون من أجل الأهداف التى نسعى إلى تحقيقها فى الحياة، والهدف النهائى - بالطبع - لكل كفاح هو النجـاح الذى يحركه ويدفعه ويحققه الأمل. فالحياة التى لا هدف لها.. لا قيمـة ولا معنى لها، وهى حياة لا أمل فيها ولا رجاء.. ولا سـعادة، لأنهـا ستكون حياة بائسة يائسة يحركها التشاؤم ويبعث فيها الـوهن الـذى ينحدر بها إلى مهاوى الانحدار والانحطاط.

لقد رأى "فيكتور بوشـيه" أن : التفـاؤل، والمـزاج الحسـن، والإحساس بلذة الحياة .. من المشاعر التى يجب أن تكون الرائد الدائم للمرء فى الحياة، خاصة فى هذا العصر السريع الإيقاع، الباعث على القلق والتوتر، حيث تسوقنا الحياة العصرية بكل مشكلاتها إلى كثير من الأمراض النفسية، واليأس، والشك، وهو لذلك يؤكد أنه من الضرورى لنا فى هذا العصر، أن نحشد كل القوى التى تؤدى بنا إلـى التفـاؤل والشجاعة، والتى توحى لنا بقدرتنا على مواجهة ظروف الحياة، أيـا كانت قسوتها، حتى لا نسقط فريسة لليأس أو الإحباط، وحتى تكون لنا القدرة على عدم الاستسلام للأزمات النفسية التـى تخلقهـا الظـروف الحياتية المعقدة لعصرنا الراهن. فالتفاؤل. إلى جانب العمل المتواصل والمحبة والإيثار والتعاطف هى العناصر التى تقود الإنسان إلى طريق السعادة، والكمال الإنسانى .

بل إن "فيكتور بوشيه" يعتقد بقوة أن "التفاؤل" هو : سر ازدهـار "النفس البشرية" لأن التفاؤل - وهو الباعث على العمل والكفاح - هو السلاح الوحيد للقضاء على اليأس والإحباط وكافة المشـاعر السـلبية

التى تقضى على شعورنا بلذة الحياة وتقودنا – بعد ذلك – إلى الشعور بعدم جدوى الحياة واليأس منها .

وعلى ذلك يكون التفاؤل مصدر ثروة نفسية ووجدانية لا تنضب، يستمد الإنسان منها المزيد من القوة لمواصلة مسيرة الحياة فى ثقة وعدم خوف من الفشل أو الظروف، كما أن التفاؤل يصبغ نظرتنا إلى الحياة والعالم والوجود بطابع توجيهى يجعلنا نعدل ميولنا واتجاهاتنا فى الطريق الذى يحقق لنا النجاح ويقوى إرادتنا وقدرتنا على الصمود والمواجهة. إن التفاؤل هو المبدأ الذى يقود حياتنا نحو القوة والسعادة والنجاح. أما التشاؤم .. فهو على العكس يقودنا إلى الضعف والشقاء والإخفاق بقدر ما يقوى فينا جميع المشاعر السلبية المضادة لإرادة الحياة .

لكن إذا كانت الحياة العصرية نفسها قد بلغت مع المدنية والتقدم الهائل كل هذا الحد من التعقيد، فكيف يمكننا أن نتخذ التفاؤل دعامة لحياتنا؟ وكيف نجعل منه المبدأ الموجه لنا دائما ؟ هذا السؤال هو أول الأسئلة التى تواجهنا عندما نتحدث عن ضرورة التفاؤل وعلاقته بالسعادة وموضوعية السؤال ومشروعيته مستمدة من الواقع نفسه، ذلك الواقع المعقد الملئ بالمشكلات والعقبات والعراقيل. فهل يمكن أن يكون الإنسان متفائلا فى مثل هذا الواقع المركب المعقد؟

الجواب، هو أن بإمكان الإنسان أن يصل إلى التفاؤل إذا تمكن من الحفاظ على حالته النفسية فى حالة إيجابية بشكل دائم، بحيث يكون دائما على استعداد لمواجهة الظروف ومقاومتها والتغلب عليها. ليصل فى النهاية إلى تحقيق هدف حياته، وهو النجاح والسعادة. لكن هذا الجواب يدفعنا إلى طرح سؤال آخر، هو كيف يمكن للإنسان أن يحتفظ بحالته النفسية الإيجابية وسط عالم ملىء بالضغوط والمشكلات والقلق والتوترات ؟

الجواب : هو أن يبدأ الإنسان أولا بالتفاؤل .. حتى يقوى إرادته ويتغلب على التشاؤم . فإذا أصبح التفاؤل "عادة" قويت الإرادة، وأمكنها

أن نتغلب بعد ذلك على العقبات والعراقيل كافة، وإذا تغير المنظار الأسود الذى ننظر به إلى الحياة، أمكننا بعد ذلك أن نثق بأنفسنا وبمقدرتنا على الحصول على السعادة والنجاح.

يجب أولا أن نتعلم كيف نجعل التفاؤل إحدى عاداتنا الأساسية الإيجابية، فإذا أصبح التفاؤل عادة دائمة، فإننا سنصل بذلك إلى السيطرة الإيجابية على حياتنا النفسية الداخلية، وسيعمل التفاؤل على تحقيق واستمرار إيجابية حالتنا النفسية.. وهذه الحالة النفسية الإيجابية ستجعلنا –بالتالى – نواجه ظروف الحياة، مهما كانت، على أفضل وجه ممكن، وعندئذ ستكون لنا القدرة على الاستفادة من ظروف الحياة ومشكلاتها لصالحنا دون أن تسحقنا هذه الظروف أو تضعفنا إلى الدرجة التى نسقط فيها فريسة للأمراض النفسية أو الأزمات .

إن الحالة النفسية الإيجابية التى يخلقها التفاؤل فى نفوسنا سوف تجعلنا نمارس حياتنا ونحن نشعر بالهدوء والاطمئنان والسكينة، مهما كانت الجهود التى فسوف نبذلها مضنية، فى البداية، ولكننا سرعان ما نتغلب على ظروف الحياة بقوتنا النفسية التى نستمدها من التفاؤل والثقة بالنفس .

فمهما كانت الحياة عاصفة من حولنا، فسوف نتمكن من مواجهة العاصفة بقوة.. والتفاؤل هو مصدر هذه القوة، لأنه هو الذى يخلق الحالة النفسية الإيجابية التى يمكنها المواجهة والصمود. فإذا حصلنا على القوة النفسية بسبب الحالة النفسية الإيجابية، وبسبب ما يخلقه التفاؤل فى النفس من سكينة وهدوء وطمأنينة، أمكننا بعد ذلك أن نعمل وأن نبدع وأن نفجر طاقاتنا وأن نوظف هذه الطاقات المهدرة فى خدمة حياتنا وتحقيق طموحاتنا وانتصاراتنا ونجاحنا. فالإبداع بكل معانيه وفى كل مستوياته يحتاج إلى القوة النفسية، والثقة بالنفس، بقدر ما يحتاج إلى الحالة النفسية الإيجابية التى تساعد على تحقق شروط الإبداع والعمل الخلاق، كما يحتاج الإبداع والتفوق إلى العمل الجاد المتواصل المنظم، غير المنقطع، ويستدعى ذلك أن يكرس المرء

طاقته وجهده ووقته للعمل المبدع المنتج، وأن يركز على العمل وحده حتى يتقنه. ويقتضى ذلك منه أن يزيل من نفسه المشاعر الهدامة كافة، والأفكار السلبية، كالخمول والسأم، والملل والغيرة والحسد، والحقد، والغضب والشك، والاضطراب، والخوف. عليه أن يطهر نفسه من المشاعر والأفكار السلبية كافة، وأن يغرس مكانها الأفكار النقيضة لها، أى الأفكار الإيجابية الصالحة.

وكما يقول "فيكتور بوشيه"، فإن نعمة التفاؤل تكمن حقا فى أنه يدفعنا إلى العمل المتواصل. وبالطبع فإننا لن نفجر طاقاتنا ولن نظهر قوانا ومواهبنا وملكاتنا التى تميزنا عن سوانا إلا بالعمل المتواصل الذى يحقق النجاح النهائى لنا عندما تتحقق أحلامنا وطموحاتنا فى الحياة .

إن مصيرنا كله ومصير نجاحنا فى الحياة يتوقف على مدى طموحنا ومدى ما نبذله من جهد لتحقيق هذا الطموح. على أن مدى ما نبذله من الجهد والعمل يتوقف فى النهاية على طريقة ممارستنا للحياة ومنظورنا لها من حيث التشاؤم أو التفاؤل. إن التفاؤل يحمل فى طياته الإيمان، والثقة والأمل والشباب والسعادة والنشاط والحماسة والاستعداد للعمل.. وسائر المشاعر الإيجابية الأخرى التى لا غنى عنها للحياة المليئة المنتجة الناجحة السعيدة .

ومن الواضح أن التفاؤل الذى نتحدث عنه هو التفاؤل الباعث على العمل، التفاؤل الذى يدفعنا إلى تنظيم حياتنا تنظيما يؤهلها لبلوغ غايتها، لا التفاؤل الذى يركن بنا إلى الهدوء الزائف، والخمول والفتور والكسل. إن التفاؤل الذى نعنيه هو التفاؤل الإيجابى الذى يجعل لحياتنا معنى، والذى يدفعنا إلى العمل لبلوغ أقصى حد ممكن من السعادة والكمال، لا التفاؤل الذى يثبط الهمم ويبعث فى النفس الشعور الكاذب بأننا "سوف ننجح" حتى ولو لم نبذل من الجهد ما يحقق النجاح والسعادة.

التفاؤل السلبى

فأهم علامات التفاؤل السلبى هو أنه يساعدنا على خداع أنفسنا بأنفسنا، وهو أيضا يثبط همتنا عندما يجعلنا نرجئ الكثير من الأعمال. إنه يجعلنا نقول لأنفسنا: "مادمنا نثق بقدراتنا على الإنجاز، فما علينا إذا أجلنا هذا العمل أو ذاك إلى الغد أو بعد الغد"؟! فهو يحد من نشاطنا، ويحبب لنا الخمول والكسل والفتور والبلادة والميل إلى عدم الإنجاز والإبداع. ومن الواضح أن هذه السلبيات كافة من شأنها أن تقودنا إلى الإخفاق والفشل .. ومن ثم إلى التعاسة والشقاء.

التفاؤل السلبى يعتمد فى عمله على جميع أساليب خداعنا لأنفسنا، وهو يستخدم الأساليب ذاتها لكى يدفعنا دفعا إلى الفشل عن رغبة وإرادة لا واعية، وهو يستخدم "التسويغ" شبه المنطقى محاولا إقناعنا بأن ما نفعله هو الصواب لأننا نفعله عن رغبة وعن قدرة وقوة.. لا عن عجز أو عدم قدرة!

والتفاؤل السلبى على ذلك هو أحد أبعاد او جوانب إرادة الإخفاق، وهى الإرادة المقابلة لإرادة النجاح وإرادة الحياة. ولذلك علينا أن ننتبه جيدا إلى نفوسنا وإلى ما يعتمل فيها من مشاعر وأفكار لكى ندرك دوافعنا وبواعثنا، ولكى نكون دائما على علم بما يحركنا، إذ ينبغى ألا نترك أنفسنا إلا لإرادة واحدة تحركنا وتدفعنا دائما إلى الأمام.. وتلك هى : إرادة النجاح التى يكون التفاؤل الإيجابى أحد جوانبها الأساسية .

ومن المبادئ التى يؤكد عليها "فيكتور بوشيه" أيضا: أن الإنسان يجد دائما أمامه صورة ما يحمله فى نفسه، فإذا توقع الخوف والبغض فسيجدهما أمامه، الأول فى صورة وساوس والآخر فى صورة الحسد والغيرة والغضب. أما إذا كان ممن لا تراودهم إلا الأفكار الصحيحة الإيجابية فإنه لن يجد أمامه سوى المثل العليا والهدوء الشامل، والإخلاص والشفقة والاعتراف بالجميل، إلخ. فمن يحمل فى نفسه البغض لا يرى سواه، ومن يحمل فى نفسه الحب والجمال يراهما. ويسهل عليه أن يتعرف طريقه فى الحياة بدون مشقة.

السعادة والأمل فى طريق المتفائل

ما الغرض النهائى - الحقيقى - من كل حياة ؟ الجـواب هـو: بالطبع أن تحقق الخير لنفسك ولسواك، وأن تجعل لنفسك - كما يقول "جوفروا" : شخصية ناجحة وحياة سعيدة . ولكى يحقق الإنسان هـذا الهدف لابد له من أن يمضى على الطريق الصـحيح المـؤدى إلـى النجاح والسعادة، وأن يتجنب الطريق الخاطئ الذى يؤدى إلى الشـقاء والبؤس والتعاسة .. فالطريق الصحيح تعبّده مبادئ إيجابية يتحقق بها للمرء الصحة والسعادة، والطريق الآخر الخاطئ تعبده مبادئ سـلبية تقودنا إلى الشقاء والمرض والتعاسة.. ونحن كما نفكر نكون، أى أننا إذا فكرنا وفقا لمبادئ إيجابية كانت حياتنا ناجحـة سـعيدة، والعكـس صحيح . لذلك يجب أن تتركز أفكارنا كلها حول التفـاؤل، والنجـاح والصحة، والسعادة، والمرح، ورهافة الحس، والقدرة علـى مواجهـة الصعاب والشدائد، خاصة فى أوقـات الاضـطرابات التـى تعقبهـا المصائب والنكبات.

إذن فالشقاء أو السعادة بأيدينا نحن، ونحن الذين نقرر الطريـق الذى نختاره منهما، وهذا الاختيار يكون برغبتنا.. وهدفه ارضـاء أو تحقيق إرادة الإخفاق أو إرادة السعادة.. وعلينا أن نؤمن بهـذا المبـدإ حتى نكون على ثقة بأننا صناع حياتنا وسادة أنفسنا ومصيرنا .

تقدير النفس والثقة بها

إذا آمنا بأننا صناع حياتنا ومصيرنا، وأننا نختار مكانتنا وحالتنـا فى الحياة كان علينا أن ندرك أهمية الثقة بالنفس وأهمية تقدير الـنفس لما لهما من أثر ينعكس بالضرورة على حالتنا النفسية وقدرتنا علـى اتخاذ القرار، لأن القوة النفسية النابعة من الثقة بالنفس توسـع مـدى الحرية الذاتية وتوسع أفق الوعى الذاتى وتدعم نظرتنا إلى الحياة بحالة من الثقة والتفاؤل. ومن الواضح أيضا أن تقدير الناس لنا يتوقف على تقديرنا لأنفسنا، ومعرفتنا الكاملة لخبايا نفوسنا .

على أن تقدير الإنسان لنفسه ينبغي ألا يقوده إلى الغرور والصلف، بل إن التقدير الذاتى مطلوب فحسب حتى نتعرف على أنفسنا وإمكاناتنا لكى نوظفها التوظيف الصحيح الذى يحقق لنا النجاح والذى يجنبنا الشعور بالنقص أو الشك فى النفس، لأن الشعور بالنقص أو الشك فى النفس يولدان الخوف وعدم الثقة فى النفس. وهذه المشاعر السلبية تعوق نشاطنا وإقدامنا، وبالمشاعر السلبية يكبل الإنسان نفسه بأغلال العجز والإخفاق، ويحكم على نفسه مختارا بالفشل والتعاسة .

ينبغى إذن ألا نَعُدّ أنفسنا أقل من الآخرين الذين نراهم فى مراكز الصدارة والتفوق والامتياز، هؤلاء لم يفعلوا شيئا سوى أنهم وثقوا بأنفسهم أولا، ثم عملوا ثانيا كل جهدهم لتحقيق طموحاتهم فى الظفر بالنجاح، فالإيمان بالنفس وقدرتها على تحقيق طموحها والجهد الذى تبذله فى سبيل تحقق طموحاتها هو الذى يؤدى فى النهاية إلى التفوق والنجاح .

حب العمل

إلى جانب التفاؤل والثقة بالنفس والطموح إلى النجاح والتفوق والتميز، يجب أن يختار الإنسان العمل الذى يحبه حتى يتميز من خلاله ويبرز قدراته وملكاته. إن أغلب الفشل الذى يصادف الإنسان فى عمله يكون نتيجة الإهمال أو الشعور بالملل والسأم من القيام بعمل لا نحبه. وإذا أراد الإنسان أن يحقق النجاح والتميز والإبداع فى عمله فعليه أن يحب هذا العمل، بل إن عليه أن يجعل هذا العمل اهتمامه الأساسى الذى يحقق ذاته من خلاله .

التوازن بين الجسم والروح

من الشروط التى لا غنى عنها لتحقيق السعادة، أن يحتفظ الإنسان بالتوازن بين الجسم والروح، أى أن يحرص على صحته

البدنية، وصحته النفسية، وألا يهتم بأحدهما على حساب الآخر لأن الإنسان كل لا يتجزأ، ولأن أعصابنا فى النهاية أجزاء من أجسامنا التى يجب أن تظل سليمة لكى تؤدى وظائفها على أكمل وجه. فالصحة النفسية والبدنية من أهم الشروط الواجبة لتحقيق السعادة . فقد يملك الإنسان كل شيء، لكنه لن يكون سعيدا إذا لم يكن يمتلك الصحة النفسية والبدنية، فما جدوى كل مايملكه عندئذ ؟ يجب إذن أن نحرص على صحتنا بالرياضة والغذاء السليم والراحة والهوايات المفيدة والنوم والاسترخاء بعد الجهد المنظم، كما يجب أن نبتعد عن كل مايضر صحتنا النفسية والبدنية وبخاصة الأفكار السلبية والمرضية التى تجر المرض فى أعقابها .

الحوادث أكبر معين لنا

ليس فى الحوادث ما يمكن أن نسميه بالمصائب، بل كل ما هنالك أن بعض الحوادث نسئ استقبالها.. هكذا يقول "مترلينك"، وهو قول صائب إلى أبعد الحدود. فإذا تأملت حوادث حياتك لوجدت فيها من الخير ما يجعل هذا الحادث مفيدا لك. إن أولى الفوائد التى نجنيها من الحوادث هى أنها تعلمنا الكثير من الدروس، وهى ثانيا تمدنا بقوة وصلابة تؤهلنا لمواجهة الحوادث المقبلة، وهى ثالثا تجعلنا أكثر خبرة ودراية وتجربة فى الحياة.. قد تكون الحوادث مجلبة للحزن والأسى والشرور، لكنها تنطوى على فائدة لحياتنا، وينبغى أن ننظر إلى الجانب الإيجابى منها وأن نهتم به أكثر من اهتمامنا بالجانب السلبى العابر، لأن النظرة الإيجابية سوف تفيدنا وتضيف إلينا وتجعلنا ننمو ونسعد . أما النظر إلى السلبيات فيجعلنا نستسلم للحزن والإخفاق والهزيمة .

علينا إذن أن نستقبل الحوادث فى هدوء وألا نجعل للوساوس، واليأس، والجبن إلى نفوسنا سبيلا، وألا نقلق أنفسنا بما سيحدث فى الغد، خاصة إذا كانت حياتنا تسير وفقا لخطة وضعناها بأنفسنا، فإذا

أتت الحوادث على النقيض فيجب أن نحسن استقبال الحوادث الجديدة بهدوء وأن نتكيف معها أو نضع البديل من الخطـط المتوافقـة مـع الظروف الجديدة.. وهكذا علينا ألا نستسلم للظروف، وألا ننفعل أكثر مما يجب بالحوادث. يجب أن نكون دائما أكثر من الأحـداث وأقـوى منها حتى تكون لنا السيطرة الكاملة والدائمة على حياتنا ومصيرنا .

كن نافعا للآخرين

نحن نحيا لكي نحقق ذاتنا ونجعل لأنفسنا شخصية ناجحة نافعة، ولكننا في نفس الوقت لا نحيا لأنفسنا فحسب، إذ إن الحيـاة السـعيدة الناجحة هى الحياة النافعة للجميع، الحياة التى تتجاوز الذاتية، والتـى يكون لصاحبها رسالة إنسانية يستفيد منها الجميع. إننا نصل بشخصيتنا وحياتنا إلى قمة النضج عندما نجعل وجودنا وحياتنا إضـافة حقيقيـة لحياة الغير - ويتطلب منا ذلك أن نكون على قدر كبير مـن النضـج والعطاء، والبعد عن المشاعر السلبية كافة كالحسد والحقـد والغيـرة السلبية، لذلك يجب أن نؤمن بأن من لا يستطيع أن يكون نافعا لغيـره من الناس لايستطيع أيضا أن يكون نافعا لنفسه. تذكر دائما أنه لا شيء يضيق أفق تفكيرك أكثر من الحسد الذى يجلب السأم والمـرض إنـه يفسد روحك، بل يعدمها. وإذن ما الفرق بين الإنسـان الـذى يحسـد غيره، وذلك الذى يبادل الآخرين محبتهم ويعطف عليهم بكل قلبه؟ إن الأخير يشعر بأن جزءا من السعادة التى تنير نفوسهم تـنعكس علـى نفسه، وبذلك يزداد تفاؤله.. والخير كل الخير لمن يجد من نفسه وازعا لخدمة الآخرين دون أن يتقاضى مقابلا لهذه الخدمات اكتفـاء باللـذة النفسية التى يستشعرها والمستمدة من عرفان الغير بالجميل.

الأخلاق المثالية

والحياة السعيدة هى التى توجهها القيم والمبادئ والمثل العليا إلى جانب الثقة بالنفس والأمل والتفاؤل، فهذه الصفات هى صفات الـنفس

الطيبة التى تجعل الفضائل سماتها والخلق القويم فعالها. إنهـا الـنفس التى تمثلت معنى "الخير" وجعلته مثالها الذى تسمو إليه دائما، وتحاول تجسيده فى الواقع من خلال كل أعمالها. فهى فى سـموها وأفعالهـا تضيف إلى العالم ذلك البعد الإنسانى المحمل بأروع المعانى الطيبـة، وتضرب المثل الرائع على سموها لغيرها من البشر، كمـا أن هـذه النفس تحظى بالسعادة والهدوء النفسى والاطمئنان لأن تمثلها للفضائل ابتعد بها عن المشاعر السلبية كافة كالحسد والحسد والنفاق والضـغينة والغرور، ولأن تمثل الفضائل ينأى بالنفس عـن المشـاعر السـلبية. فالنفس المتمثلة للفضائل تكون على درجة من النقاء النفسى الذى هـو شرط – أيضا – من شروط حصول الإنسان على السعادة.

الإرادة والخيال

هاتان القوتان تكمل إحداهما الأخرى، وتتعاونان تعاونا مشتركا. وقد شرح "إميل كويه" هذه المسألة العملية بقوله: "عنـدما تتصـارع هاتان القوتان، فإن الفوز يكتب للخيال دائما". وليس لأى متفائل غنـى عنهما، ولكن من الواجب أيضا ألا يسىء استخدامهما. ولا يمكـن أن تظهر لتطبيق الإيحاء الذاتى أهمية كما تظهر هنا، فـنحن نعـرف أن بداخلنا من يعمل خارج حدود الشعور، وهو : "اللاشعور" هذا الكـائن الذى لا تخمد له جذوة فى أعماق نفوسنا له مهمة كبرى لايدرك مدى أهميتها معظم الناس . فهذا اللاشعور هو ذاتك الحقيقية. وحين تسـىء استخدام هذه القوة، فإنك تلحق أكبر الأذى بنفسك، فإن هـذه الـذات تسجل ودون علمك مئات الوقائع والحوادث والأقوال التى يفوت عليك معناها، وهى إذا ما أحسن توجيهها أمكنها أن تعيد إليك ما تفقده مـن صحة وسرور، ولكن ينبغى أن تؤمن أولا بوجودها، وأن تملك الصبر فى توجيه الأوامر إليها.

خذ مثلا الدور الذى يلعبه اللاشعور فيك قبل أن تنام . استعرض حديثا تريد أن تحفظه عن ظهر قلب وسترى فى اليوم التـالى عنـدما

تستيقظ أنك تعرفه تماما. وإذن فهناك "شيء" قد عمل فى أثناء نومك.. هذا الشيء هو "اللاشعور".

وهناك ماهو أكثر من ذلك : إذا عرض عليك موضوع شائك فى حال اليقظة إلى حل له فما عليك إلا أن تحيله على "العامل الخفـــى".. أى اللاشعور، وفى يوم ما ستجد نفسك أمام الحل الصحيح لهذه المسألة الصعبة، وغالبا ما يكون ذلك فى وقت لا تفكر خلاله فيها. وهكذا تتعدد الأدلة والقرائن، على عمل هذا الكائن السحرى الذى لا يهــيمن فقــط على وظائف جسمك المختلفة، كالدورة الدموية والهضم، بل يهتم أيضا بالخواطر التى تبعثها إليه ذاتك الشعورية .

ولعل من السهل الآن أن تدرك المعونة ذات القيمة القصوى التى يقدمها لك اللاشعور، فى تطور أفكارك المتفائلة، وكل التغيرات التـــى يمكن أن تصيبك تبعا للأوامر والتوجيهات الشعورية التـــى توجههـــا إليه.. فهنا يلعب الخيال دوره بكلمة "أستطيع" والإرادة بكلمة "أريد"! إن العالم بأسره لا يعرف مستحيلا، فى حدود المعقول! وتوجــد وســيلة نفسية ينبغى أن نعرفها، تجمع بين الخيـــال والإرادة، كــأداة واحــدة للعمل. ففى الوقت الذى تقول فيه: "أريد" ينبغى أن تتخيــل علـــى أى صورة ترغب فى تحقيق هذا الذى تريده!.. ومن ثم فالخيال هو الذى يتدخل ويجعلك فى النهاية تكسب القضية وتحقق ما تريد.

ويجب ألا نهمل نقطة الابتداء فى هذا الموضـــوع، إذ علينـــا أن نركز جميع قوانا النفسية لتحقيق ما نريد على ألا نقيم وزنا لكـــل مـــا يوجه إلينا من الملاحظات الساخرة، أو الإرشادات والنصـــائح التـــى تعوق هذا الغرض. ولتدرك أن عليك وحدك أن تقوى درع مقاومتـــك لتتحطم عليه تلك النصائح التى تضعف وثباتك وتعدم قواك! فعليك أن تحتمى إذن بهاتين القوتين : الإرادة والخيال.. ولا تتوان فى بذل كـــل مجهود بمساعدة اللاشعور الذى يترقب منك أن توحى إليه بخـــواطر الشباب البهيجة، وحماسته، مع وثوقك بأنه سيجيب مـــا تطلـــب منـــه

وسوف تدهش يوما ما، عندما تلمس فى نفسك التغيرات التى تحدث نتيجة لذلك !

ألم تصادف أشخاصا تمدهم بنصائح التفاؤل فيجيبوك قائلين: ليس هذا من طبيعتنا ؟! لشد ما أرثى لهؤلاء القوم!.. كم كانت نياتهم حسنة، حين اعتقدوا أنه من العبث أن يقاوموا الصفات الوراثية الكامنة فيهم، ومن ثم تعين عليهم أن يقبلوا ما يمليه القدر عليهم ! لا شك فى أنها فكرة مريحة تعفى الإنسان من أن يخطو خطوة واحدة نحو الكمال بوسائله الخاصة! .. وهؤلاء الناس، إذ يأبون أن يتعمقوا فى دراسة أنفسهم ليتبينوا مصادر التطور الكامنة فيهم، بفضل قوى النفس غير المحدودة، إنما ينسون أو يتناسون أن أكبر دافع فى اعتداد الشخص بنفسه، هو أن يخلق منها ما يريد أن تكون عليه .

إن الأيام الجميلة تنبع منك، لأنك أنت الذى تخلقها، وتخلق من الدنيا الصورة التى تتخيلها!.. وإن نفسك لتفيض بالتفاؤل، وإنك على استعداد لأن تهب من نفسك نفوسا للآخرين، وإن لديك، نحو زملائك، هذا التسامح العظيم الذى يدعوك إلى أن تشفق عليهم لا أن تلومهم أو توبخهم، وإنك على استعداد لأن تقدم لهم الخدمات، وأن تحبهم، وأن تبغى لهم السعادة.. هذا النوع من الكمال، فى استطاعة المتفائل أن يحصل عليه بالإرادة، والخيال، واللاشعور.. وهو فى الوقت نفسه سر سلامة الجسم والروح[1].

ينبغى أن نؤمن بأن هدف الحياة ليس هو جمع المال، وليس هدفها كذلك الملذات الدنسة، أو المتاع الزائل، فإذا آمنا بذلك فلا شك فى أننا سوف نشعر بقدر الروح وقيمتها الحقيقية، وإذن ينبغى لنا ألا نقنط من أنفسنا أو من الناس، إذ يجب أن نوحى لأنفسنا بأنه سوف يأتى اليوم الذى يحب فيه الناس بعضهم بعضا، وعندئذ سوف يدركون أن السعادة مستمدة من خدمة بعضهم بعضا، وأن السعادة الذاتية مستمدة من سعادة الآخرين .

---

[1] عش بحكمة تعش سليما : حلمى مراد ، للمؤسسة للعربية للحديثة .

وعندما يدرك الناس هذه الحقيقة، سوف ينعمون بلا شك بحياة أفضل على هذه الأرض. فالشخص المتفائل يسعى دائما ويبحث عما يسعد به الآخرين، فهو لا يقنع بعبارات فاترة يوجهها إليهم، بل يتخير لكل منهم العبارة التى تجلب له أكبر قسط من السرور .. وفى الوقت نفسه يبحث عن الأشخاص الذين يحرصون على إبقاء سعادته هو التى يغار على ادخارها لنفسه كل الغيرة .

***

التفاؤل إذن هو الشرط الأساسى الذى يجب توافره فينا لكى نحقق لأنفسنا ولغيرنا السعادة .

تلك بديهية لا شك فيها، لأن من ينظرون إلى الحياة نظرة سوداء لاترى فيها سوى الحزن والشرور والمساوئ والمصاعب التى تجرها الظروف والأقدار، هؤلاء لا يحصدون - فى النهاية - سوى نتائج نظرتهم السوداء المتشائمة من حزن ومرض وكآبة وتعاسة لأن هذه النظرة تؤثر فى حياتهم وتجرهم إلى الخمول والكسل والاستسلام إلى اليأس القانط والهزيمة وجميع عوامل الفشل والإخفاق والتعاسة.

السعادة إذن بين أيدينا، يمكننا أن نخلقها خلقا إذا شئنا، فقط علينا أن نؤمن بذلك، كما أن علينا أن نثق بقدراتنا وإمكاناتنا ونعمل على توظيف هذه القدرات بما يحقق لنا النجاح والسعادة .

وفى النهاية، يسجل، "فيكتور بوشيه" مجموعة من المبادئ أو الوصايا التى يعتقد فى كفايتها - إذا اتبعت - لكى تحقق للإنسان السعادة، ومن ثم يطالبنا بتطبيق هذه الوصايا والاهتداء بها والعمل وفقا لها :

الوصايا العشر

* ارسم لنفسك برنامجا صباح كل يوم، وحاسب نفسك عليه فى المساء.

* اتخذ العمل المتواصل شعارا لك، وأقبل عليه بنفس متفتحة.

* انظر إلى الوجود من نواحيه الجميلة، وجرد نفسك من كل خبث، وتمسك بالصفات الإيجابية الحميدة.

* حافظ على حيوية جسمك، لكى تؤدى أعضاؤك وظائفها الطبيعية على أكمل وجه.

* ثق بنفسك، وثق بالآخرين، وتخلص من الشك القاتل، والبغض والحسد وسائر الصفات السيئة.

* كن نافعا للآخرين، ومحبا وخدوما لهم، عطوفا عليهم .

* جاهد فى التوفيق والتأليف بين نفوس فرقت بينها الخلافات والأحقاد.

* اتخذ من إرادتك، وخيالك، وعقلك الباطن، أسلحة تعينك وتستخدمها فى كفاحك.

* استقبل الحوادث فى هدوء .. وسخرها لخدمة مقاصدك .

* .. ولتؤمن بأن :

الحياة مجموعة ابتسامات .

خاتمة

قالوا .. عن السعادة وأسبابها

* من أهم أسباب السعادة .. أن تكون على وفاق مع نفسك. (مونتل)
* الحب هو الذى يجعل العالم. (كيتس)
* العطف هو الواقى الصحيح للروح البشرية ضد الأنانية. (كارلايل)
* تكون الأخطاء غليظة حين يكون الحب (وليم بليك)
* الحب لا يكون حبا ساعة يتبدل أو يجد مجالا للتبدل. (شكسبير)
* ما يبدو نظريا شديد الثقل يجعله الحب خفيفا جـدا. (كريستوفر هارفى)
* الجزء الأفضل من حياة الإنسان الطيب أعماله القليلة التى لا يذكرها ولا يسميها أعمال العطف والحب . (وردزورث)
* إن الغرض الحقيقى من الحياة هو أن تحقق الخير، وأن تجعل لنفسك شخصية ناجحة. (جوفرو)
* معظم الشرور لا أساس له .. إلا فى مخيلاتنا. (لامينه)
* يجب أن نؤمن بالخير .. لكى نستطيع فعله . (دى بونالد)
* ليس على طريق النجاح إشارات تحدد السرعة القصوى. (ديفيد جونسون)
* النجاح درجات سلم لا تستطيع أن ترتقيها ويداك فى جيبك. (جورج إليوت)
* لا خوف فى الحب، ولكن الحب الكامل يطرد الخوف. (وليم بليك)
* لكى تحتفظ بالسعادة عليك أن تتقاسمها مع الآخرين. (أوجست كومت)
* بعضنا ينجح بذكائه .. وبعضنا ينجح بغباء الآخرين. (لابروير)
* أفصح الخطباء .. هو النجاح. (نابليون)
* إذا كان الحق للقوة .. فمن الحكمة ألا تكون ضعيفا. (هيجل)

* الأقوى .. هو من يقوى على نفسه. **(سينيكا)**
* لا قوة إلا قوة الضمير .. ولا مجد إلا مجد الذكاء. **(فيكتور هيجو)**
* الفضيلة هى أقصر طريق إلى المجد . **(هرقليطس)**
* الفضيلة هى الوسط بين رذيلتين. **(أرسطو)**
* ليست الفضيلة فى أن تتجنب الرذيلة فحسب، بل فى ألا تشتهيها أيضا. **(برنارد شو)**
* لولا اللذات لكانت الحياة لا تطاق . **(لورد بلمرستون)**
* اللذة سعادة المجانين، والسعادة لذة الحكماء. **(أفلوطين)**
* إن معرفة النسيان لهى سعادة أكثر منها فنا. **(بومارشيه)**
* عندما نفقد كل أمل .. علينا ألا نيأس . **(سينيكا)**
* الثروة ليست لمن يجمعها .. بل لمن يستمتع بها. **(آدم سميث)**
* الأثرياء ليسوا فى العادة من الصالحين، ولذا فإنهم ليسوا سعداء. **(أفلاطون)**
* الإخفاق أساس النجاح. **(لاوتسو)**
* ليس سقوط المرء فشلا، إنما الفشل أن يبقى حيث سقط. **(بترارك)**
* لقد دخل الضجر إلى العالم من باب الكسل. **(لابروير)**
* الخمول لون من ألوان الانتحار. **(برتراند راسل)**
* السعادة تشبه الألماسة، واللذة نقطة الماء. **(دوبوفلير)**
* اليأس هو انتحار القلب. **(ريختر)**
* إن حب المرء يعنى أنه يتمتع، فى حين أنه يتمتع أكثر إذا كان محبوبا. **(أرسطو)**
* نحن نغفر .. مادمنا نحب. **(لا رشفوكو)**
* يصاب الحاسد بالهزال من سمنة الآخرين. **(هوراس)**
* الحسد اعتراف الحسود بدونيته. **(مثل مكسيكى)**
* ليس للجاهل سوى الحظ، سواء فى إخفاقه أو تفوقه. **(برتراند راسل)**
* ما الحظ إلا فرصة تقرع بابك، فأسرع إلى تلقفها. **(ملتون)**

* من يخشى أن يتألم .. يتألم مما يخشى. **(أبقراط)**
* من يخشى أن يكون لهٔ أعداء .. لا يكون له أصدقاء. **(زينون)**
* تقودك الشجاعة إلى النجوم .. والخوف إلى الموت. **(سينيكا)**
* خوف وقوع المكروه قبل تناهي المدة .. خور في الطبع.**(أرسطو)**
* أفضل طريقة لإلزام الناس أن يقولوا فينا خيرا هي أن نفعل الخير. **(فولتير)**
* تدخل الرذائل في تركيب الفضائل كما تدخل السموم في تركيب الأدوية. **(لارشفوكو)**
* ازرع البسمة في وجهك، تحصد السعادة في قلوب الناس. **(راندل)**
* السعادة قناعة، فلا الذهب ولا العظمة يجعلاننا سعداء. **(لافونتين)**
* السعادة تولد في البؤس، والبؤس يختبئ في السعادة. **(لاوتسو)**
* لا يهزم الإنسان إلا عندما يحل أسفه محل أحلامه. **(نابليون)**
* الشجاعة تقهر البؤس.**(بوبيللوس سيروس)**
* الحياة عندي بدأت في الثمانين، معها شعرت أنني الشاب الذي خرج إلى نفسه من موج البحر. **(سومرست موم)**
* تكمن الشيخوخة في الروح أكثر مما تكمن في الجسد.**(فرنسيس بيكون)**
* أضيع الأيام تلك التي لا نضحك فيها. **(سنجور)**
* لا سعادة تعادل راحة الضمير. **(ابن باجه)**
* تكون الحياة سعيدة عندما تبدأ بالحب وتنتهي بالطموح. **(باسكال)**
* بقدر ما يعطي الحكيم بقدر ما يغتني شخصيا. **(لاوتسو)**
* الثروة الحقيقة هي ثروة العقل. **(آنا كريس)**
* دليل عقل المرء فعله. **(أرسطو)**
* المعرفة قوة . **(فرنسيس بيكون)**
* التعلم يضاعف المواهب. **(هوراس)**
* العمل ملح الحياة. **(توماس فولر)**
* العمل أبو اللذة ومصدر السعادة. **(فولتير)**

* النحلة العاملة .. ليس لديها وقت للحزن. **(وليم بليك)**
* الجهالة .. أم الشرور.**(رابليه)**
* نفس جميلة فى جسد جميل هو المثل الأعلى للجمال. **(تولستوى)**
* المتفائل يرى ضوءا غير موجود، والمتشائم يرى ضوءا لا يصدقه. **(بايرون)**
* عندما يكون بغضنا شديدا جدا فإنه يجعلنا أدنى من أولئك الذين نبغضهم.**(لارشفوكو)**
* الحب استمرارية ونقاء، والكراهية موت وشقاء. **(جون كيتس)**
* الحب أشد أنواع السحر فعالية. **(ستاندال)**
* البغض سلاح الضعفاء. **(ألفونس دوديه)**
* من الشقاء .. عدم تحمل الشقاء. **(بياس)**
* من يقع فى حب نفسه .. يأمن المنافقين. **(بنيامين فرانكلين)**
* أتقن عملك .. تحقق أملك. **(أفلاطون)**
* لا يكفى أن تصنع خيرا.. عليك أن تحسن صنعه. **(ديدرو)**
* الوجه البشوش .. شمس ثانية. **(جون لوك)**
* لولا ابتسامة على ثغر نحبه لما فرحنا بانتصاراتنا وبأكاليل الغار. **(بايرون)**
* إننا نشعر بالراحة حينما نعمل بإخلاص. **(جورج صان)**
* الحياة .. بلا إخلاص .. وقاحة. **(إمرسون)**
* الإخلاص عملة نادرة فى عالم المادة اللاأخلاقى.**(ت س إليوت)**
* ليست الأخلاق أن تكون صالحا فحسب، بل أن تكون صالحا لشىء ما . **(هنرى ديفيد ثورو)**
* لا يمكن للإنسان أن يكون عالما .. قبل أن يكون إنسانا.**(نوفاليس)**
* الأمل .. هو حلم اليقظة. **(أرسطو)**
* من يبنى آماله على الأوهام يجدها تتحقق فى الأحلام. **(بودلير)**
* انبذوا ما يفنى، واجمعوا ما لايفنى، وافتحوا ملكوتا لا نهاية له. **(القديس برنار)**

* لا تفعلوا شيئا مما تفعلونه الآن، وافعلوا كل شـــيء لـــم تفعلـــوه. (ديموستينس)
* احترموا قبل كل شيء ضميركم .. ولا تنطقوا إلا بالحق.(مازيني)
* ليس هناك من ينكر مشقة الفشل، لكن الأكثر شرا مـــن الفشـــل ألا يحاول الإنسان النجاح. (روزفلت)
* أتنتظرون أن تبدعوا الحياة عندما تقبض عليكم يد الموت البـــاردة فـــي وقـــت لا تعرفـــون فيـــه إذا كنـــتم بـــين الأحيـــاء أو الأموات؟(بوسويه)
* إن حياة الدعة، حياة الهدوء التي تنشأ من عدم الطموح إلى تأديـــة الأعمال العظيمةأو من عدم القدرة على الكفاح هي حيـــاة غيـــر جديرة بأمة أو بفرد. (روزفلت)
* ليكن وجهك بساما وكلامك لينا، تكن أحب إلى الناس ممن يعطيهم الذهب والفضة. (لابروير)
* شق طريقك بابتسامتك خير من أن تشقها بسيفك. (شكسبير)
* الابتسامة تذيب الجليد، وتنشر الارتياح، وتبلســم الجــراح، إنهـــا مفتاح العلاقات الإنسانية الصافية. (فولتير)
* إفراط التوقي أول موارد الخوف. (أرسطو)
* أحزم الحازمين من عرف الأمر قبل وقوعه، فاحترس منه. (لقمان الحكيم)
* ليس للحياة قيمة إلا إذا وجدنا فيها شيئا نناضل من أجله.(سوفاج)
* أحسن وسيلة للتغلب على الصعاب اختراقها. (نابليون)
* الإحسان الذي لا يكلف شيئا تجهله السماء. (بلزاك)
* الاحتقار هو الشكل الأذكى للانتقام. (بلتستار غراتيان)
* الناس عبيد الإحسان. (مثل عربي)
* ذو الخبرة يعرف أكثر من العراف.(فيدر)
* إن حياة الدعة ليست مما يرغب فيه لأنها تعجز من يمارسونها عن العمل الجدي في هذا العالم.(روزفلت)

* من الخير ألا تكون لدينا عيوب، ومن الشر ألا تكون لدينا تجارب. **(وليم بيد جوت)**
* الذهب يمتحن بالنار .. والرجال بالتجارب. **(سينيكا)**
* الإرادة لا الجسد هى التى تصنع الفساد. **(بوبيليلوس سيروس)**
* لا تتحقق الأعمال بالأمنيات، إنما بالإرادة تصنع المعجزات. **(مثل أمريكى)**
* لا أحد يضل إن سار على الطريق الصحيح. **(جوته)**
* الكرامة مجد يأتى نتيجة عقل مستقيم وجاد. **(أفلاطون)**
* يسمى شريرا كل من لا يعمل إلا لمصلحته الذاتية. **(بوبيليلوس سيروس)**
* لقد كان على الإنسان أن يعيش .. وهذه الضرورة طالبته بقهر العالم الخارجى. **(أليكس كاريل)**
* إن أى إنسان لا يستطيع أن يعيش وحده ويكون سعيدا. **(كونفوشيوس)**
* إن الرجل يكون حكيما عندما يدرك جهل نفسه. **(سقراط)**
* قد يبدو للناس أنهم مسحوبون من الأمام، لكن الواقع أنهم مدفوعون من الخلف. **(شوبنهور)**
* إن أسعد الناس وأكثرهم فائدة يتكونون من كل تام النمو من ناحية النشاط العقلى والأدبى والعضوى. **(أليكس كاريل)**
* لكى يعيش الإنسان عليه أن يتذكر الحياة أكثر من الموت، وأن يقبل الأشياء الواقعية القريبة كما يقبل الأشياء المثالية البعيدة. **(وليم جيمس)**
* الحب يصهر النفس فى سبيل لا شخصى - أعمى. **(شوبنهور)**
* لا شىء حقيقى سوى الحب . **(لابلاس)**
* إن إمتناع نمو وجوه النشاط العاطفى أو الجمالى يخلق أشخاصا فى المرتبة الدنيا .. ذوى عقول ضيقة غير صحيحة. **(أليكس كاريل)**

* من أثمن ما في هذه الدنيا أن يرى الناس جمال الخير في دخائل أنفسهم وأن يهيموا به حبا. **(سقراط)**
* قلما يكون الشخص ذو الخطب المؤثرة في الظاهر .. رجلا فاضلا. **(كونفوشيوس)**
* لا ترغب في شيء فوق طاقتك .. ولا تطلب من نفسك شيئا فوق احتمالك. **(نيتشه)**
* إن عقول العباقرة أكثر نشاطا وإبداعا في أقل الأعمال الخارجية. **(دافش)**
* إن الجمال مصدر لا يفرغ للسعادة بالنسبة لمن يكتشف مكانه. **(أليكس كاريل)**
* إن روح العالم وطاقته هما اللذان يعملان فينا، كما أن البحر هو الذي يرتفع في كل موجة صغيرة . **(سانتيانا)**
* الفضيلة الكاملة هي:ألا تفعل بغيرك مالا تحب أن يفعل بك. **(كونفوشيوس)**
* قال زارا دشت : أحب من يسعى إلى خلق شيء أسمى منه.. ثم يموت. **(نيتشه)**
* يجب على الإنسان أن يفرض على نفسه قاعدة داخلية حتى يحتفظ بتوازنه العقلي والبدني. **(أليكس كاريل)**
* يقول الضعيف فاتر الهمة إن الحياة لا تساوى شيئا، وخير له أن يقول: "إنني لا أساوى شيئا". **(نيشه)**
* يكاد الذكاء يكون عديم الجدوى لمن لا يملكون شيئا آخر عداه، لأن الشخص الذكي البحت إنسان غير كامل . إنه ليس سعيدا لأنه غير قادر على ولوج العالم الذي يفهمه . إذ إن القدرة على فهم العلاقات الموجودة بين الظواهر تظل عقيمة مالم تتحد مع ألوان أخرى من النشاط مثل الإحساس الأدبي، والعاطفي، وقوة الإرادة وأصالة الحكم، والخيال، وبعض القوى العضوية . تلك التي يمكن فقط استخدامها ببذل الجهد. **(أليكس كاريل)**

* لا تستهن بالتافه على الرغم من أنه يبدو شيئا ضــئيلا، فحبـات الرمل تصنع الجبال. **(يونج)**
* ينبغي لنا أن نحب البشر كما هم .. لا كمـا ينبغـى أن يكونـوا. **(أندريه موروا)**
* إن الناس يميلون إلى جمع المال والثروة ألف مرة أكثر من ميلهم إلى تحصيل الثقافة، مع أن اليقين الذى لا شك فيه هو أن سـعادة الإنسان تتوقف على ثقافته أكثر مما تعتمد على مالـه وثروتـه. **(شوبنهور)**
* إن الفضائل التى نستطيع إتخاذها أساسا للعلاقات بين الناس عشر هى: أن يعطف الوالد على أولاده، ويحترم الابن أباه، ويعامل الأخ الأكبر أخاه الأصغر بلين ورفق ورقة، وأن يخضع الأخ الأصغر لأخيه الأكبر ويحترمه، وأن يتحلى الزوج بحسن الخلق ويعامـل زوجته باحترام ورقة، وأن تطيع الزوجة زوجهـا، وأن يحسـن الكبار معاملة الصغار وأن يطيع الصغار أوامر الكبار، وأن يحسن الحاكم معاملة رعاياه ويعطف عليهم، وأن يخلص الـوزراء فـى أداء مهمتهم .**(كونفوشيوس)**
* بعض الناس يكدسون المال لكى يحولوه إلى سعادة، ولكن الأكثـر حكمة يكدسون السعادة لكى يمنحوها .. ويظلوا – مـع ذلـك – يتمتعون وينعمون بوفرة منها. **(هارولد كيون)**
* قوة الإرادة هى نتاج الهدف المحدد المعبر عنه من خلال العمـر المستمر المستند إلى المبادرة الشخصية. **(هارولد كيون)**
* شخصيتك تكشف عن نوع التفكير الذى تقوم به والأخلاقيات التى تتقيد بها. **(نابليون هل)**
* ينبغى لك أن تؤمن بالسعادة .. وإلا فإن السعادة لن تأتيـك أبـدا. **(دوجلاس ملوك)**
* لا حاجة بنا إلى الاهتمام بكيفية موتنا .. إذا كنـا نحيـا بشـرف. **(دانتى)**

* إن سر السعادة ليس في أن يعمل المرء ما يحب، بل في أن يحب ما ينبغي عمله. **(جيمس بارى)**
* إنهم عبيد حقا من لا يجرءون على أن يكونوا على حق مع اثنين أو ثلاثة. **(دانتى)**
* نحن لا نستطيع أن ننهض إذا لم يكن ثمة شيء لكى نرتفع فوقه. **(دجون فانس تشينى)**
* السعادة هى حيث توجد، ونادرا ما تكون حيث يبحث عنها المرء. **(دوجوش بيلينجز)**
* إن الإنسانية الصحيحة "الفاضلة" تتطلب قدرة جبارة، والطريق إليها صعب المنال. فأنت لا تستطيع أن تلمسها بالأصابع، ولا أن تصل إليها سيرا على الأقدام، وعلى ذلك فالإنسان الذى يستطيع أن يقترب منها أكثر من الآخرين يُعَدّ فاضلا. ومن ثم إذا قاس الإنسان الناس بمقياس الفضيلة المطلق. فسيكون من المستحيل أن نجد شخصا فاضلا، ولكن إذا قاس الناس بعضهم بعضا بأنفسهم فإن الأفضل منهم يُعَدّ مقياسا لغيره. **(كونفوشيوس)**
* لا يمكننا جميعا أن نكون ربابنة.. ينبغى أن نكون بحارة. **(دوجلاس مالوك)**
* إن الفضيلة وحدها هى السعادة فى هذا العالم. **(شكسبير)**
* إن العمل الطيب هو العمل الوحيد الأكيد السعيد فى حياة الإنسان. **(فيليب سيدنى)**
* كل عمل صحيح وتفكير صادق يطبعان بطابع جمالهما الإنسان والملامح. **(دجون راسكن)**
* إذا كنت صادقا مع نفسك .. لن يمكنك أن تكون زائفا مع الآخرين. **(شكسبير)**
* الصديق الذى ينقلب إلى عدو.. هو أسوأ الأعداء. **(سيدنى سميث)**
* سأنظر إلى فوق وأحب، وأضحك، وأرفع الآخرين.**(هوارد أرنولد وولتر)**

* للعقول الكبيرة غايات ، لسواها رغبات .. العقول الصغيرة تروضها وتخضعها المصائب .. والعقول الكبيرة تعلو فوق المصائب. (**آيرفنج**)
* ما نستطيع عمله من أجل الآخر هو اختبار للقوة وما نستطيع أن نتحمله من أجله هو اختبار للحب. (**الأسقف وستكون**)
* لماذا ندمر السعادة الحاضرة بشقاء بعيد؟ شقاء يمكن ألا يحدث أبدا، ذلك بأن لكل حزن واقعي عشرين ظلا، ومعظم هذه الظلال من صنعك أنت. (**سيدنى سميث**)
* إنك لا تقابل أحدا إلا نفسك فى طرقات القدر بعيدة المدى. (**مترلينك**)
* إن تقدير الذات تقديرا صائبا ضرورى لتنظيم مجهوداتنا تنظيما مناسبا..(**هربرت سبنسر**)
* إننا لا نعجب برجل الدعة الذى يجفل من العمل، ولكننا نعجب بالرجل تتجسم فيه الجهود الظافرة . (**روزفلت**)
* تعلموا كيف يجب أن تموتوا، بل تعلموا بالأحرى ألا تنتظروا الساعة الأخيرة لكى تشرعوا فى أن تعيشوا. (**بوسويه**)

*** ***

* * *

المصادر

* الفلسفة العملية للحياة : ينى حاجى ديمو، ت : على نور، مكتبة النهضة المصرية ١٩٥١.
* الطريق إلى النجاح : عاطف عمارة، المكتبة السيكولوجية، هلا بوك شوب، القاهرة ١٩٩٦.
* سبيلك إلى السعادة : سمير شيخانى، دار الآفاق الجديدة، بيروت، ١٩٨٦.
* اليوجا ينبوع السعادة : عباس المسيرى، دار المعارف، القاهرة ١٩٦٦.
* طاقاتك الكامنة : سمير شيخانى، مؤسسة عز الدين، بيروت ١٩٩٠.
* كن متفائلا : فيكتور بوشيه (.......) شركة الجمهورية للنشر، المحلة الكبرى ١٩٩٨.
* اكتشف نفسك : سمير شيخانى، مؤسسة عز الدين، بيروت ١٩٩٠.
* غزو السعادة : برتراند راسل، كتابى، المؤسسة العربية الحديثة، القاهرة .
* ثلاثون طريقة لتحسين قدراتك : هارى شو، ت: وفيق مازن، دار المعارف القاهرة.
* عش بحكمة تعش سليما : حلمى مراد، كتابى، المؤسسة العربية الحديثة، القاهرة.
* قصة الفلسفة : ول ديورانت، ت : فتح الله المشعشع مكتبة المعارف، بيروت ١٩٨٥.
* دنيا الحب والسعادة : إميل لودفيج، "كتابى" – ٢٧، المؤسسة العربية الحديثة، القاهرة .

* سلطان الإرادة : بول جاغو، ترجمة : عبد اللطيف شرارة، دار بيروت، لبنان ١٩٥٣.
* لماذا أنت عصبى : حلمى مراد "كتابى" - ٣٣ المؤسسة العربية الحديثة، القاهرة.
* الانتصار على الخوف : جيمس بندر "كتــابى - ٢٧" المؤسســة العربية الحديثة، القاهرة.
* فلسفة السعادة : د . محمد فتحى، دار الفكر العربـــى، القــاهرة، (د.ت)

المحتويات

الموضوع	الصفحة
* مقدمة	٥
* الفصل الأول : (طريقك إلى السعادة)	٩
- مفاتيح النجاح.	١٠
- الصدفة والحظ .	١٩
- ما السعادة .	٢٣
- طريقك إلى السعادة .	٣٣
* الفصل الثانى : (أسباب السعادة)	٤٣
- الصحة النفسية .	٤٤
- الحرب ضد الخوف .	٤٩
- الحرب ضد السأم.	٥٤
- الحرب ضد القلق .	٥٨
- السلام مع النفس .	٦٢
- النشاط والتكيف.	٦٦
* الفصل الثالث : (الحياة السعيدة)	٧١
- بعض أسباب الشقاء .	٧٢
- كيف تتغلب على العقبات .	٧٧
- وصفة للسعادة .	٨١
* الفصل الرابع : (كن متفائلا)	٨٩
- التفاؤل السلبى.	٩٠
- السعادة والأمل فى ركاب المتفائل.	٩٥
- تقدير النفس والثقة بها .	٩٥
- حب العمل .	٩٦

تابع المحتويات

الموضوع	الصفحة
- التوازن بين الجسم والروح .	٩٦
- الحوادث أكبر معين لنا.	٩٧
- كن نافعا للآخرين .	٩٨
- الأخلاق المثالية .	٩٨
- الإرادة والخيال .	٩٩
- الوصايا العشر.	١٠٢
* **خاتمة**	١٠٥
- قالوا عن السعادة وأسبابها .	١٠٥
* **المصادر**	١١٥



هذا الكتاب

ما السعادة ؟ ما معناها ؟

في أى شيء تكمن ؟ هل هي كامنة في أغوار نفوسنا ، أم هي كائنة في العالم الخارجي ؟ أين نجدها؟ وأين يجب أن نبحث عنها ؟

هل هي مجرد فكرة معنوية يمكن ترجمتها وتجسيدها في أشياء وأفعال ومشاعر وسلوكيات ؟ أم هي المباهج الحسية التي تمتلئ بها الحياة التي نعيشها ؟ وهل هناك صلة معينة بين الطريقة التي نحيا بها وبين السعادة أو الشقاء في الحياة؟

ما العلاقة بين السعادة وبين الأخلاق والفضيلة ؟ وهل يمكن أن يكون الأقوياء وأهل السلطة الذين يتمتعون بالمال والسلطان من السعداء في الحياة ؟ وماهي الوصايا العشر لحياة سعيدة ؟

كل هذه الأسئلة وغيرها ، ترد إلى الذهن بمجرد أن يفكر الإنسان في معنى السعادة ، وفى أسبابها ، وفي كيفية الحصول عليها . ولأن البحث عن السعادة لا يستقيم ولا يكتمل إلا بطرح هذه الأسئلة وأمثالها ، فقد حاولنا في هذا الكتاب أن نقدم الإجابة عن هذه الأسئلة . وأن نضع بين أيديكم عنوان الطريق إلى السعادة والرضا .

الناشر

